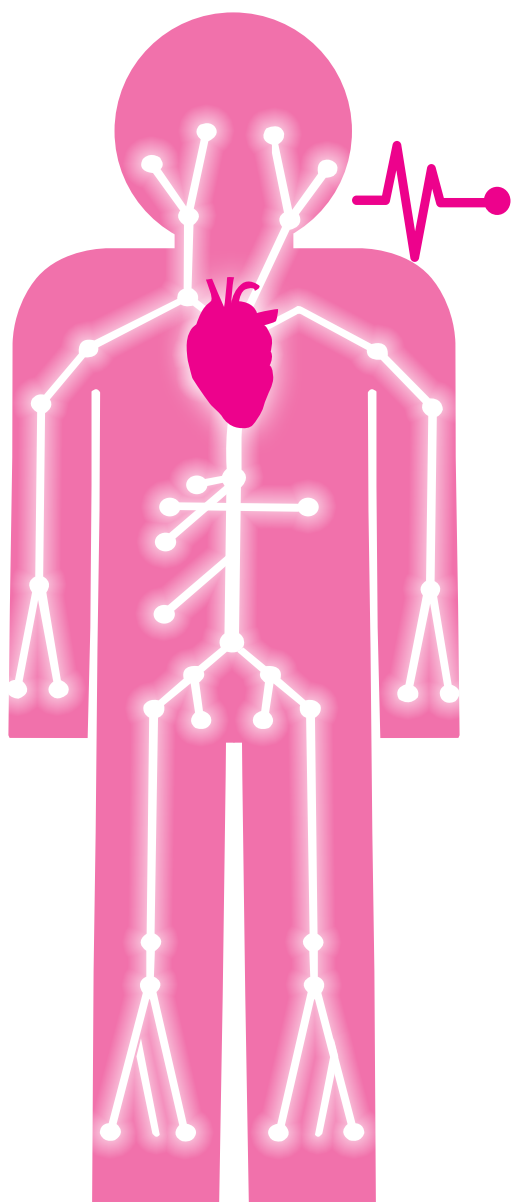




健康轻图解

5

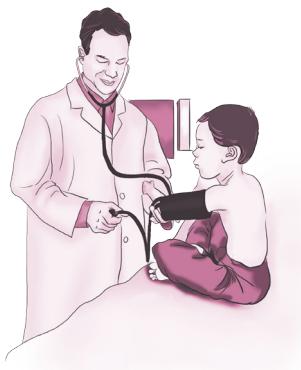
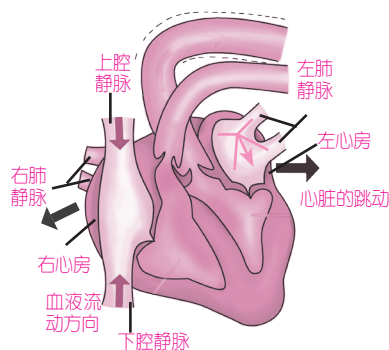


# 轻松控制高血压

李健  
编著

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京 • BEIJING

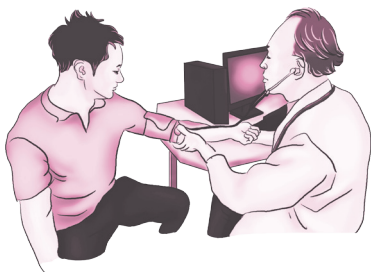
## 第1章 认识高血压：揭开高血压的神秘面纱



- 我是不是患了高血压 /10
- 我患高血压的概率大吗 /12
- 关于血压你知道多少 /14
  - 到底什么才是高血压 /16
  - 遗传不是高血压的唯一诱因 /18
- 备受高血压青睐的人群①——肥胖者 /20
- 备受高血压青睐的人群②——老年人 /22
- 备受高血压青睐的人群③——更年期女性 /24
- 备受高血压青睐的人群④——妊娠期女性 /26
- 高血压的最新宠儿——儿童、青少年 /28
- 高血压与生活习惯病 /30
- 小心患上隐性高血压 /32
- 当心高血压并发症靠近你 /34
- 血压居高不下的直接后果——动脉硬化 /36
- 放任高血压招来的可怕帮凶——肾脏并发症/38
- 高血压真正的危险所在——心脏并发症 /40
- 高血压最终的沉默杀手——脑部并发症 /42



## 第2章 高血压患者的检查和急救：患者和家人最应掌握的安全须知

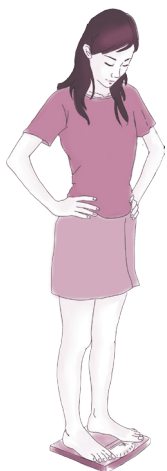


- 监测血压两步走①——自测血压 /46
- 监测血压两步走②——医院检查 /48
- 自测血压是每天的必修课 /50
- 选购最适合你的血压计 /52
- 高血压患者的必查项目①——尿液检查 /54
- 高血压患者的必查项目②——血液检查 /56
- 不可或缺的辅助检查①——眼底检查 /58
- 不可或缺的辅助检查②——心电图检查 /59
- 不可或缺的辅助检查③——胸部X线检查 /60
- 高血压患者一定要做的后续检查 /61
- 家人必须掌握的高血压急救方法 /62

## 第3章 高血压患者的生活方式：健康生活不求人，做自己的保健医生

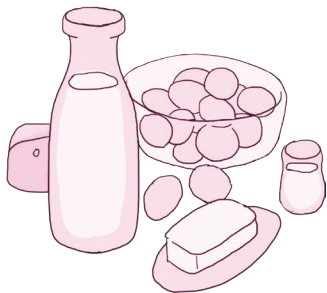


- 改善高血压的六个生活习惯 /66
- 消灭高血压恶化的幕后推手——戒烟 /68
- 别让你的血压年龄老化十年——适量饮酒 /70
- 降压最轻松舒适的方式——优质睡眠 /72
- 升压降压在于找对方法——洗澡 /74
- 避免血压上升，如厕也要多留心——安全如厕 /76
- 随时随地都能进行的降压法——深呼吸 /78
- 让躁动的血压安定下来——调节生物钟 /80
- 在被窝里把血压降下来——伸懒腰 /81

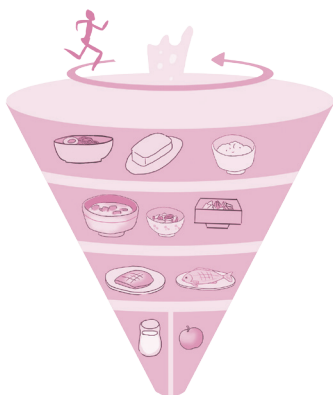
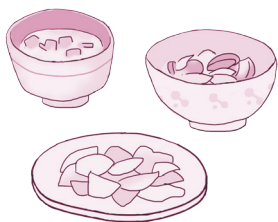


- 让血管和你一起休息一下——打盹 /82
- 便秘和腹泻是血压的劲敌——排便顺畅 /83
- 有效预防睡眠-呼吸暂停综合征——侧睡 /84
- “一石三鸟”的降压妙招——打扫房间 /85
- 乘坐交通工具——务必带上降压药 /86
- 旅游——陶冶情操即可，不宜过于疲劳 /87
- 春季降压——运动锻炼须有度 /88
- 夏季降压——打盹务必防卒中 /90
- 秋季降压——秋干物燥多补水 /92
- 冬季降压——做好御寒是关键 /94

## 第4章 高血压患者的饮食处方：降压在于饮食均衡，贵在食之有道

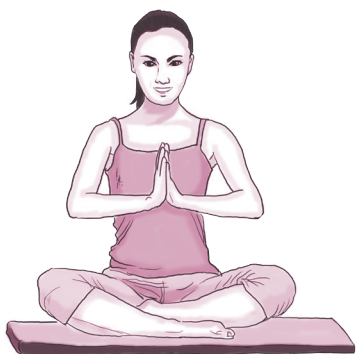


- 改善高血压的十大饮食习惯 /98
- 暴饮暴食是降压的大敌 /100
- 三餐可以不减量，减少热量是重点 /102
- 在外就餐须谨慎 /104
- 过量食盐是降压的大忌 /106
- 警惕！汤面类食物中隐藏的盐分 /108
- 降盐策略①——试着逐渐减少摄盐量 /110
- 降盐策略②——要降盐，须知盐从哪里来 /112
- 降盐策略③——在烹饪和食用方法上做文章 /114
- 降盐的同时，别忘了降脂 /116
- 甜食虽美味，切忌多食 /118
- 水是生命之源，更是健康之源 /120
- 营养均衡就是最佳饮食 /122
- 细嚼慢咽，把营养吃出来 /124
- 最应当摄入的降压营养素①——钙 /126



- 最应当摄入的降压营养素②——钾 /128
- 最应当摄入的降压营养素③——镁 /130
- 其他不可或缺的降压营养素——蛋白质、膳食纤维、维生素 /132
- 厨房中的天然降压药①——黄豆 /134
- 厨房中的天然降压药②——南瓜 /135
- 厨房中的天然降压药③——芹菜 /136
- 厨房中的天然降压药④——洋葱 /137
- 厨房中的天然降压药⑤——柿子 /138
- 厨房中的天然降压药⑥——大蒜 /139
- 厨房中的天然降压药⑦——芝麻 /140
- 厨房中的天然降压药⑧——西红柿 /141
- 厨房中的天然降压药⑨——苹果 /142
- 厨房中的天然降压药⑩——香蕉 /143
- 厨房中的天然降压药⑪——牛奶 /144
- 厨房中的天然降压药⑫——酸奶 /145
- 厨房中的天然降压药⑬——醋 /146
- 厨房中的天然降压药⑭——橄榄油 /147
- 厨房中的天然降压药⑮——荞麦面 /148
- 厨房中的天然降压药⑯——坚果类 /149
- 厨房中的天然降压药⑰——海藻类 /150
- 厨房中的天然降压药⑱——鱼类 /151
- 厨房中的天然降压药⑲——海产类 /152
- 厨房中的天然降压药⑳——杂粮类 /154
- 厨房中的天然降压药㉑——薯类 /156
- 厨房中的天然降压药㉒——菌菇类 /158
- 厨房中的天然降压药㉓——绿色蔬菜 /160
- 厨房中的天然降压药㉔——红色蔬果 /162

## 第5章 高血压患者的运动处方：健康在于合理运动，贵在持之以恒

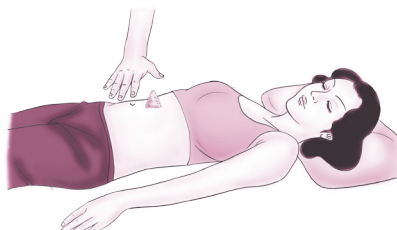


- 平稳血压的健康体操 /166
- 运动是战胜高血压的忠实战友 /170
- 运动前的准备动作不可少 /172
- 随时随地都能进行的降压小动作 /174
- 把运动纳入日常生活中 /176
- 有氧运动为主，无氧运动为辅 /178
- 什么程度的有氧运动刚刚好 /180
- 运动忌半途而废，坚持是王道 /182
- 微笑运动，快乐最重要 /184
- 最快速有效的降压运动——散步 /186
- 最时尚新潮的降压运动——瑜伽 /188
- 最养生保健的降压运动——气功 /190
- 最简单易行的降压运动——慢跑 /192
- 最缓解紧张的降压运动——游泳 /193

## 第6章 高血压患者的中医处方：治病在于对证施治，贵在安全有效

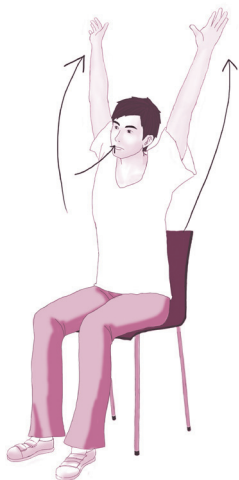


- 高血压特效穴位 /196
- 高血压特效中药材 /198
- 穴位是开启降压之路的健康密码 /200
- 穴位疗法——按摩降压① /202
- 穴位疗法——按摩降压② /204
- 穴位疗法——拔罐降压① /206



- 穴位疗法——拔罐降压② /208
- 穴位疗法——刮痧降压① /210
- 穴位疗法——刮痧降压② /212
- 穴位疗法——艾灸降压① /214
- 穴位疗法——艾灸降压② /216
- 中药是改善高血压慢性症状的良方 /218
- 降压名方①——钩藤散 /220
- 降压名方②——大柴胡汤 /221
- 降压名方③——防风通圣散 /222
- 降压名方④——防己黄芪汤 /223
- 降压名方⑤——八味地黄丸 /224
- 降压名方⑥——三黄泻心汤 /225
- 降压茶饮①——杜仲茶 /226
- 降压茶饮②——乌龙茶 /227
- 降压茶饮③——苦瓜茶 /228
- 降压茶饮④——柿叶茶 /229

## 第7章 与高血压和平相处：阳光心态是战胜高血压的锦囊妙计



- 安定血压的放松操 /232
- 安定神经的呼吸法 /234
- 压力是高血压沉默的帮手 /236
- 自主神经训练法 /238
- 大笑疗法 /240
- 颜色刺激法 /241
- 音乐疗法 /242
- 芳香疗法 /243

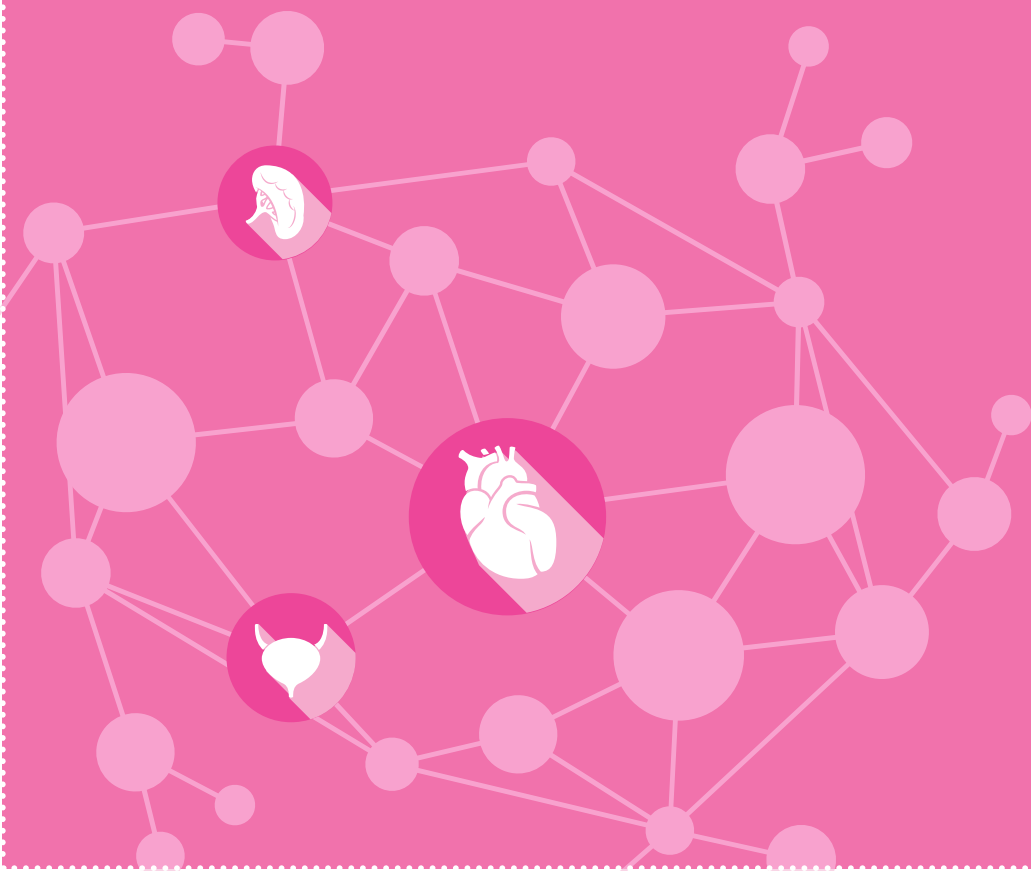
## 第1章

# 认识高血压 揭开高血压的神秘面纱

随着我国社会经济发展和生活水平提高，我国居民高血压患病率呈明显的增长态势。到底什么才是高血压？自己是不是患了高血压？自己患高血压的概率有多大？这些问题在本章中都将一一得到解答。

本章主要介绍了高血压的基本概念、致病原因、症状、分类、并发症，以及易患高血压的特殊人群，旨在帮助高血压患者认识高血压，掌握自身疾病的特点，对自身症状有全面的理解，以方便对症施治。

当在日常生活中出现一些高血压的明显症状时，我们要做的不是担心与猜疑，这对于血压的稳定有弊无益，正确认识高血压才是治疗高血压的第一步。



## 本章看点

我是不是患了高血压

我患高血压的概率大吗

关于血压你知道多少

到底什么才是高血压

遗传不是高血压的唯一诱因

备受高血压青睐的人群①——肥胖者

备受高血压青睐的人群②——老年人

备受高血压青睐的人群③——更年期女性

备受高血压青睐的人群④——妊娠期女性

高血压的最新宠儿——儿童、青少年

高血压与生活习惯病

小心患上隐性高血压

当心高血压并发症靠近你

血压居高不下的直接后果——动脉硬化

放任高血压招来的可怕帮凶——肾脏并发症

高血压真正的危险所在——心脏并发症

高血压最终的沉默杀手——脑部并发症

## 我是不是患了高血压

总是听到身边的人提起高血压，有时会怀疑自己是不是也患上了高血压，不妨自测一下。

请根据最近身体的实际情况，选出符合自己的选项，将分数加起来就是测试结果。  
倘若测出的分值真的较高也不必惊慌害怕，可以到医院进行详细检查，医生会给出好的建议。

① 近期是否出现过浑身乏力的感觉？



是→2分

稍微→1分

否→0分

② 近期是否感到胸痛？



是→2分

稍微→1分

否→0分

③ 近期是否出现肩部、颈部不舒服以及身体发热的感觉？



是→2分

稍微→1分

否→0分

④ 近期是否出现手足发麻的感觉？



是→2分

稍微→1分

否→0分

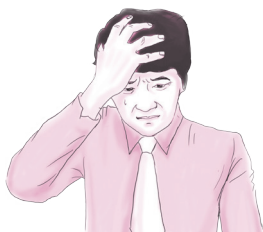


5 近期是否出现头痛、头重的感觉？



是→2分 稍微→1分 否→0分

6 近期是否出现头晕目眩的感觉？



是→2分 稍微→1分 否→0分

7 近期是否出现心悸、气喘的情况？



是→2分 稍微→1分 否→0分

8 近期是否感觉到视物模糊？



是→2分 稍微→1分 否→0分

9 近期是否出现过耳鸣？



是→2分 稍微→1分 否→0分

10 近期是否出现尿量增加、喉咙干燥的情况？



是→2分 稍微→1分 否→0分

8~10分

高血压  
潜在者

您目前患高血压的可能性相对较小，但患上高血压的概率却高于常人。因此一定要注意饮食清淡、保持适量运动、戒烟禁酒、保持好心情。

12~15分

准高血压者

您极有可能已经患上了高血压，除了生活习惯上加以调整，应该及早去医院就医。

16~20分

标准高血压者

您已经是标准的高血压患者了，应该定期到医院检查，服用降压药进行治疗，同时注意生活习惯健康，预防高血压并发症。

## 我患高血压的概率大吗

即使通过了前面的测试也千万不可掉以轻心，不妨做一下下面的测试，看看自己患高血压的概率大吗？

超实用的30个问题，带给您最精确的疾病检测结果。请将自己所选答案的分值相加，并参考第17页的测试结果。你会有成为高血压患者的潜在风险么？你对自己的身体有100%的自信么？

<p><b>1</b></p> <p>您的年龄是否在（男）40岁以上，（女）50岁以上？</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p><b>2</b></p> <p>您有家族高血压、糖尿病、肾脏病史么？</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p><b>3</b></p> <p>在您家庭中，是否存在50岁以下且患有过脑卒中、心肌梗死的人？</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p><b>4</b></p> <p>在每次吃饭时，是否如果没有吃饱就觉得精神不佳？</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>
<p><b>5</b></p> <p>是否偏爱甜食，经常不经意地吃零食？</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p><b>6</b></p> <p>在外就餐时，是否非常喜欢家家常菜系？</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p><b>7</b></p> <p>是否非常喜爱偏油腻的食品？</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p><b>8</b></p> <p>是否晚饭经常在21点之后吃？</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>
<p><b>9</b></p> <p>是否口味偏重，喜爱多放盐？</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p><b>10</b></p> <p>平时是否不太喜欢吃蔬菜或水果？</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p><b>11</b></p> <p>是否经常不吃早餐？</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p><b>12</b></p> <p>是否更喜欢吃红肉？</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>
<p><b>13</b></p> <p>是否喜爱喝酒，且时常喝醉？</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p><b>14</b></p> <p>您吸烟吗？</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p><b>15</b></p> <p>您上班开车吗（即使距离近，也会乘坐公交车或是打车）？</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	

<p>16 是否没有定期运动的习惯?</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p>17 是否经常利用电梯, 不爱爬楼梯?</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p>18 是否睡眠时间在5小时以内?</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p>19 晚上经常失眠吗?</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>
<p>20 是否生活压力很大?</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p>21 BMI [ 体重 ( kg ) ÷ 身高 ( m ) ÷ 身高 ( m ) ] &gt; 25?</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p>22 您的腹围是否达到 ( 男 ) 85 cm, ( 女 ) 90 cm?</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p>23 血压是否经常在130mmHg/85 mmHg的状态?</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>
<p>24 去医院就诊时, 是否曾被医生说过肾脏功能较弱?</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p>25 空腹血糖值在6.1 mmol/L以上?</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p>26 甘油三酯是否在1.8mmol/L以上、胆固醇含量是否也在6.0mmol/L以上?</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p>27 是否经常有头痛、肩酸的症状?</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>
<p>28 在吃饭时, 筷子是否曾经会不经意落地, 或者看电视时, 总觉得一侧屏幕不清?</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>		<p>29 中午是否总是犯困, 经常被家人说睡觉时鼾声很大?</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>	<p>30 是否曾经有一段时期患有高血压症状?</p> <p><input type="checkbox"/> YES 1分 <input type="checkbox"/> NO 0分</p>
<p>总分: <input type="text"/></p>			

0~10分

轻度

不用过度担心自己的身体状况。

您的身体没有太大的问题, 只是需要在今后的生活中一直保持这样的状态。可以进行每年一次的身体检查, 以确保自身健康。

11~20分

中度

容易引发高血压, 请关注自己的体质和生活习惯。

请您在日常生活中加强对饮食、运动的改善。在早晨、夜晚和工作时可能会出现血压较高的情况。建议在家中购买血压仪来监测血压。

21分以上

重度

存在动脉硬化的风险。

即使在健康诊断中没有检测出高血压症状, 也要尽快去医院接受详细检查。特别是在21~26题中选择“YES”的读者, 极易诱发脑梗死、心肌梗死等潜在疾病。需要高度警惕!

## 关于血压你知道多少

简单来说，血压就是血液对血管壁产生的压力。平时我们是无法感受到血压的，只有通过血压计的测量才能知道血压值。血压过低或过高都会引起一系列症状。



### ① 动脉

运送血液离开心脏的血管的统称。动脉从心室发出后，分支会越分越细，最后移行于毛细血管。

### ② 静脉

将血液输送回心脏的血管的统称。小静脉从毛细血管出发，在回心过程中逐渐汇合成中静脉和大静脉，最后注入心房。

### ③ 毛细血管

指连于动、静脉之间的极细微的血管，管径平均为 $6\sim 9\mu\text{m}$ ，互相连接成网状，遍布全身。

### 血压即血液的压力

血液能够为我们的身体运输氧气和养分，并提供防御等功能。如果说心脏是输送血液的水泵，那血管就是血液运输的导管。血管包括**动脉**<sup>①</sup>、**静脉**<sup>②</sup>、**毛细血管**<sup>③</sup>，其长度可达10万千米。为了能让血液到达众多细长血管的末梢，心脏每分钟搏动约70次，一天要搏动约10万次来推动血液流动。通过心脏的搏动，不断地对血管内壁施压的血液的压力即为血压。

### 收缩压与舒张压

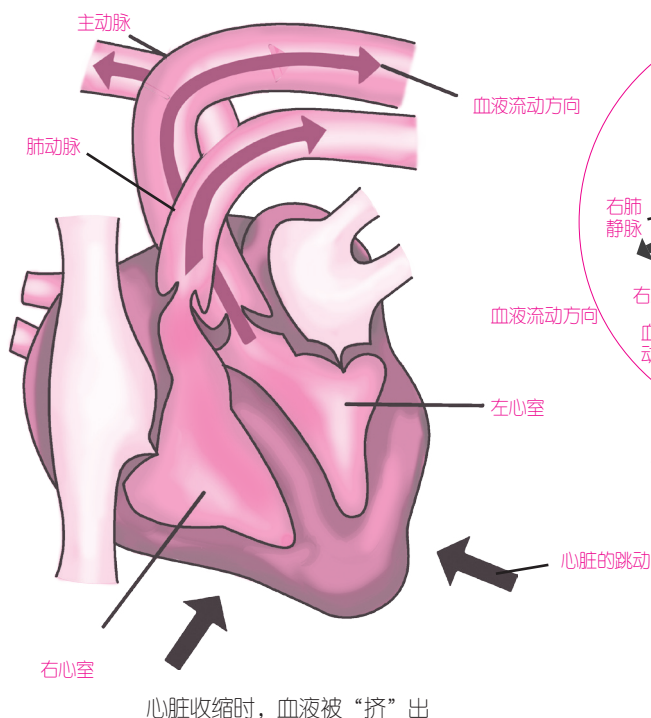
起到类似水泵作用的心脏，通过反复舒张和收缩，使血液流遍身体的各个角落。为了使血液流出，当心脏用力地收缩时，施加给血管的血压会达到最高值，而此时的血压就叫做收缩压（最大血压、高压）。相反，心脏舒张时，血管承受的血压会达到最小值，这时的血压称为舒张压（最小血压、低压）。

### 因人而异、因时而异的血压

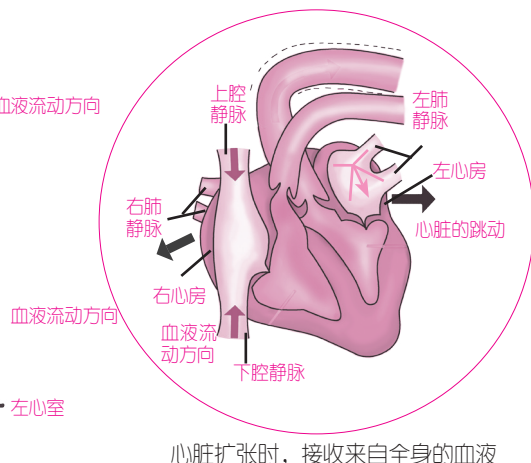
血压值因人而异。比如，血管中流动血液量多的人，收缩压和舒张压会相应变高。或者即使是同一个人，随着季节变化，其血压值也会发生变化。如果从血管中流出相同量的液体，血管越粗，血管内的压力也就越小；血管越细，压力也就越大。由于冬天寒冷，血管容易收缩变细，血压就会变得比夏天高。甚至在白天和夜晚，安静时和运动中，放松时和焦急时，血压也会发生变化。血管的粗细在交感神经和副交感神经、激素的作用下，经常会自动调节。此外，测量血压时的姿势和场所不同，血压值也会有所变化。

# 收缩、扩张期间心脏的跳动情况

## 收缩期的情况



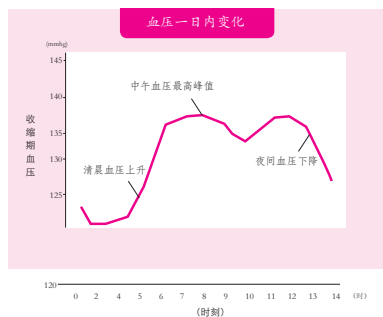
## 扩张期的情况



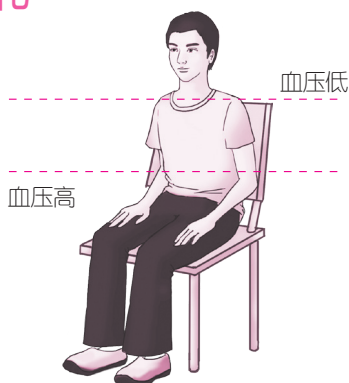
即使是同一个人，血压也在不断变化

## 身体不同部位血压的变化

## 24小时内血压的变化



从上表可以看出，从早晨开始，血压会逐渐升高，到中午血压保持在较高的水平，而到了晚上血压又开始逐渐下降。



“血压”是指与心脏同等高度，实为上臂动脉的血压。由于重力不同，心脏以上部位的血压值比与心脏同等位置的血压值要低，比心脏以下部位的血压值要高。

# 到底什么才是高血压

所谓高血压，是指在未使用降压药物的情况下，非同一天3次测量血压的平均值，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 的一种疾病。



#### ① 心搏出量

指心脏每搏动一次，心室射出的血量，简称搏出量。

#### ② 外周血管阻力

亦称“外周阻力或血流阻力”，是影响动脉血压的重要因素，由血液流动时所产生的血液与血管壁之间以及血液内部的摩擦所产生。

#### 正常血压值 $<140 / 90\text{mmHg}$

血压值的单位是 $\text{mmHg}$ （毫米汞柱）。这是将水银柱式血压计缠绕上臂，以袖口的空气压作为血压测量所得，数值是通过读取水银柱的长度（毫米为单位）得来。收缩压是指抽出袖口的空气，最开始能听到动脉流动血液的振动音时水银柱的高度。舒张压是指听不见振动音时水银柱的高度。血压的正常值为收缩压不超过 $140\text{mmHg}$ ，舒张压不超过 $90\text{mmHg}$ 。

#### 一时的血压超标不必太紧张

收缩压和舒张压两者都超过正常值的情况下，当然就是高血压。只有其中一个超过正常值，不能判断是高血压。在运动、洗澡和刚上完楼梯之后，暂时血压升高的状态，不能叫做高血压。不论是白天还是晚上，夏天还是冬天，运动还是安静，任何时候测量，血压总是比正常人高的人，也就是血压值慢性地变高的人才算是高血压患者。

#### 了解血压升高的机制

使血压变化的因素，有**心搏出量**（从心脏流出的血液量）、**外周血管阻力**（末梢动脉血液流动的困难度）、循环血液量（在体内循环的血液量）、血液黏稠度（血液的黏稠度）、主动脉的弹性等，其中心搏出量和外周血管阻力对血压变化具有很大的影响力。心搏出量和外周血管阻力正常的话，根据其调整功能，血压就能够保持正常。但若出现使它们增加的主要条件，血压调整的平衡就会被破坏，血压就会持续升高。

# 影响血压升降的人体内部因素

心搏出量和外周血管阻力增加会导致血压升高。心搏出量、外周血管阻力和血压的关系能用下面的算式表现出来。

$$\text{血压} = \text{心搏出量} \times \text{外周血管阻力}$$

## 使心搏出量增加的主要原因

- 摄入过多盐分，引起循环血液量增加。
- 摄入过多盐分，使血管壁水肿。

## 使外周血管阻力增加的主要原因

- 心脏的收缩力、心搏数增加。
- 动脉硬化使血管内腔变窄，血液不能顺畅流动。



也与内分泌因素有关

## 升压物质（激素）的增多

- 凝乳酶、血管紧张素系统等激素的增加。
- 儿茶酚胺的增加（压力等引起）。

心搏出量、外周血管阻力增加，血压上升。



## 降压物质（激素）的分泌障碍

- 血管舒缓素、激肽系统、前列腺素、心房性Na肽家族等分泌量减少（由功能障碍和内分泌障碍引起）。

钠和水的储存，外周血管扩张变坏，血压上升。

## ► 血压的水平分类和定义

本书参考2010版《中国高血压防治指南》，将18岁以上成人的血压，按不同水平分类：

分类	收缩压（mmHg）	和	舒张压（mmHg）
正常血压	< 120	和	< 80
正常高值	120~139	和 / 或	80~89
高血压：	≥ 140	和 / 或	≥ 90
1级高血压	140~159	和 / 或	90~99
2级高血压	160~179	和 / 或	100~109
3级高血压	≥ 180	和 / 或	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140	和	< 90

当患者收缩压与舒张压分属于不同级别时，应按两者中较高的级别分类。

# 遗传不是高血压的唯一诱因

高血压分为原发性高血压<sup>①</sup>和继发性高血压<sup>②</sup>。原发性高血压通常由遗传和不良的生活习惯引起。继发性高血压通常由肾脏疾病、内分泌疾病等其他疾病引起。



## ① 原发性高血压

具有病因不明、起病缓慢、早期常无症状的特征，是常常在发生心、脑、肾等并发症后才被发现的一种高血压，占高血压的90%左右。

## ② 继发性高血压

本身有明确而独立的病因，是由肾脏、内分泌疾病等引起的一种高血压，占高血压的10%左右。

## 习惯和遗传引起的“原发性高血压”

原发性高血压的发作与饮食和运动等生活习惯不正确有关。例如，喜欢咸的食物（食盐摄入量多）、喜欢吃肉（饱和脂肪酸和胆固醇摄入量多）、不喜欢鱼肉（不饱和脂肪酸摄入量少）、不喜欢蔬菜和水果（钾、膳食纤维摄入量少）、肥胖（总的卡路里摄入量多），以及不怎么运动、几乎每天都喝很多酒和抽很多烟、总感到有压力。

还有一个就是遗传的因素。广义上包括父母和兄弟中多患高血压的情况，狭义上是指患者本身携带的早发性高血压的单基因。

## 别的疾病引起的“继发性高血压”

形成高血压的原因很多，也有可能是别的疾病引起了高血压。例如，由于一种肾脏病，使生成尿液的肾脏功能衰退，血液中的水分增加，血液量总体增加，血压慢性地升高。类似这样，先是有别的疾病，之后出现高血压症状的情况被称为“继发性高血压”。

继发性高血压的主要原因分为以下四种：

① 肾实质性高血压：慢性肾小球肾炎、肾硬化、多囊肾等引起的肾功能低下。

② 肾血管性高血压：肾动脉的流动变坏（狭窄）。

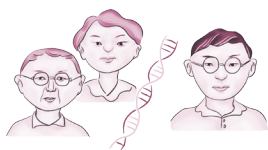
③ 内分泌性高血压：原发性醛固酮症、库欣氏综合征、嗜铬细胞肿瘤等，主要是副肾的腺瘤（良性肿瘤）引起的激素分泌异常等。

④ 药物引起的高血压：非类固醇性抗炎剂、糖皮质激素、甘草等药。



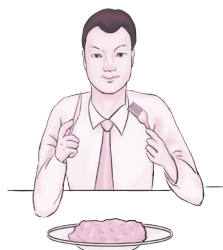
# 高血压的八大诱因

## 1 遗传



在父母都患有高血压的情况下，孩子有50%的高血压发病率。在父母双方有一方患有高血压的情况下，孩子有30%的高血压发病率。

## 2 饮食生活



持续摄入盐分过高的食物和高热量的食物会引起血压升高。  
(→P106)

## 3 肥胖



体重每增加1kg，血压就上升1.5mmHg。内脏脂肪的累积，也是血压升高的一个原因。  
(→P20)

## 4 运动不足



没有运动习惯的人，与做运动的人相比，血压更容易上升。  
(→P170)

## 5 吸烟



吸一根烟，血压就上升10~20mmHg。同时，吸烟还会引起各种生活习惯病，加速动脉硬化。(→P68)

## 6 饮酒



大量饮酒会使血压升高。(→P70)

## 7 老龄化



随着年纪变大，动脉持续硬化，自主神经的调节功能变差，血压升高。

## 8 精神压力



压力大，交感神经高度紧张，血压就会上升。(→P236)

## 备受高血压青睐的人群①——肥胖者

由于暴饮暴食和缺乏运动，肥胖者在不断增加。肥胖是多种疾病的罪魁祸首，更易诱发高血压、糖尿病、高脂血症等严重的疾病。降压的首要任务是减肥。



### ① BMI

Body Mass Index, 体重指数，主要反映全身性超重和肥胖。

### ② WHO

World Health Organization, 世界卫生组织，联合国系统内卫生问题的指导和协调机构。

### 肥胖导致高血压发病率上升2~3倍

由于肥胖，身体会变大，为供养身体，体内循环的血液量就增加。同时，由于肥胖者一般食量也大（暴食），盐分摄取量容易变多。吃得过多和摄入盐分过多，都是高血压病发的直接要因。特别是肠系膜中脂肪累积，内脏肥胖的情况下，大型脂肪细胞的代谢提高，脂肪酸大量产生，在肝脏内再次合成脂肪，血液中的类脂质增多。其结果就是促进动脉硬化，诱发高血压。

### 肥胖招来高血压的好朋友——糖尿病

肥胖除了能提高高血压的发病概率，还会引发可怕的糖尿病。肥胖者脂肪细胞增多，本身携带的胰岛素受体数目相对固定。胰岛不停工作来加快胰岛素的释放，久而久之，胰岛功能衰竭，胰岛素越来越少，少到不能有效抑制血糖上升，就患上糖尿病。研究表明，BMI $\geq 24$ 者患糖尿病的危险是体重正常者的2~3倍。

### 正确认识自己的体重

事实上，单纯的体重数字并不是衡量胖瘦的标准。肥胖是指体内脂肪含量超过合理含量，但体内脂肪较多与体重较重有所不同。目前评判体重最为权威和被广泛采用的方法是“体重指数”，即BMI（Body Mass Index）。体重指数（BMI<sup>①</sup>）是世界卫生组织（WHO<sup>②</sup>）推荐的国际统一的肥胖判断标准，不过根据中国人的身材特征，标准略有不同。我们可根据BMI来判断自身是否肥胖。

# 测一测自己的肥胖度

通过体重了解自己的肥胖情况。当我们接近正常体重时，血压、血糖等指标也会逐渐趋于稳定。我们测量自己的腰围的同时，也会直接了解到自己是否属于脂肪性肥胖物质。

## 计算BMI

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身高 (m)} \div \text{身高 (m)}$$

例子 体重64kg，身高167cm的情况  $64 \div 1.67 \div 1.67 \approx 23$

判定  $\leq 18.5$  偏瘦     $18.5 \sim 25$  普通体重     $\geq 25$  肥胖

## 计算标准体重

$$\text{计算 标准体重} = \text{身高(m)} \times \text{身高(m)} \times 22$$

例子 身高是167cm的人  $1.67 \times 1.67 \times 22 \approx 61.4\text{kg}$

## 测量腰围

男性:  $> 85\text{cm}$

女性:  $> 90\text{cm}$



内脏脂肪型肥胖的概率较高



在医学领域，医生通过CT来把握肥胖的标准，当内脏脂肪的面积超过 $100\text{m}^2$ 时，可判定为内脏脂肪型肥胖。

了解  
更多

体重减掉1kg，血压下降1.5mmHg

有观点认为，肥胖和高血压的关系在大多数人中呈现这样的关系：体重如果减少1kg，血压就会下降约1mmHg。肥胖消失，患心绞痛、心肌梗死、脑卒中等疾病的风险也会减少，这是毫无疑问的。

肥胖是血压的大敌，肥胖的高血压患者就要根据BMI数值，算出标准体重，然后以其为减肥目标管理好自己的体重。

所谓体重管理，就是通过饮食的调节、生活习惯的改变、合理的运动控制体

重。并不是依靠简简单单的“不吃饭”和高强度的运动量。

了解自己一天应该获得多少热量，然后合理安排饮食，以获得均衡的营养摄入。

## 备受高血压青睐的人群②——老年人

血压随着年龄增加会出现上升的趋势，据调查，60岁以上有六成、70岁以上有七成的老人患有高血压。因此，应针对性地了解老年性高血压的特征及治疗要点。



### 1 心绞痛

指由于冠状动脉粥样硬化狭窄导致冠状动脉供血不足，心肌暂时缺血与缺氧所引起的一系列症状，主要以心前区疼痛为主要临床表现。

### 2 心肌梗死

指由于冠状动脉粥样硬化引起血栓形成、冠状动脉的分支堵塞，使部分心肌失去血液供应而坏死的病症。

### 收缩压和舒张压的差值越来越大

随着年龄增加，动脉硬化加速，肾功能衰退，高龄者的高血压呈现出一些在年轻年龄层中没有的特征。而且，由于高龄者有动脉硬化现象，其降压目标虽然也是低于收缩压140mmHg、舒张压90mmHg，但比年轻人略宽松。

高龄者血压的最大特征是，收缩压和舒张压的差数（脉压）变大。脉压扩大的同时，随着收缩压的上升，增加了引发**心绞痛**和**心肌梗死**等心脏病的风险。

### 老年高血压的主要症状

#### 血压值

- 一般收缩压上升，而舒张压下降。
- 脉压（=收缩压-舒张压）变大。
- 根据时间段不同（一日中或数日内），血压容易发生变化。（不稳定性强烈。）
- 夜间非降压型（非杓型）、夜间上升型（反杓型）、清晨上升型（血压晨峰）等增加。
- 白大衣高血压（看到白衣大夫后紧张而致血压升高）增加。
- 用水银柱式血压计测量时，有可能发生从听诊器中听到的动脉扩张音在途中暂时听不见的状况（因此，常出现弄错了收缩压而判断血压很低的情况）。

#### 症状、并发症、其他

- 由于体位性低血压和饭后血压下降，易引起头晕和目眩。
- 患肾动脉狭窄病的比率比较高。
- 由于患痴呆症等，容易引起忘记吃药或服用过多。

# 最适合老年高血压患者的降压妙方

## 妙方1——健身球



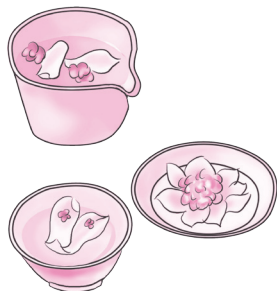
将健身球握在手心，用手指拨动，使其顺时针或逆时针旋转。此法可起到舒筋健骨、调和气血的功效，但要长期坚持才能收效。

## 妙方2——洗足疗法



桑叶30g、桑枝30g、芹菜50g加3000ml水煎煮取液，先熏后浸足，每晚睡前1次，10天为一疗程。本方具有清肝降压的功效。

## 妙方3——菊槐茶



菊花10g、槐花10g、绿茶3g冲泡饮用，每日1剂。本方具有平肝祛风、清火降压的功效，可缓解早期高血压引起的头晕症状。

了解  
更多

### 治疗需谨慎，降压慢慢来

使血压从高的状态突然大幅度下降，除了可能会导致脑梗死之外，血压严重不稳定的高龄者，还可能出现头晕目眩等各种不适的情况。特别是75岁以上的高龄者，慎重并有序地降压是很重要的。

在所有病例中，降

压目标是收缩压不超过140mmHg，舒张压不超过90mmHg。但是，在75岁之前开始治疗，如果达到了不超过130/85mmHg的情况下，就把不超过130/85mmHg作为降压目标值。

在治疗高龄者的高血

压时，除了需特别注意脏器障碍和并发症的存在之外，生活习惯的改善、降压药的选择也是必要的。此外，有与年轻时稍稍不同的地方，应逐渐掌握测量立位血压（起立后3分钟以内）等的正确方法。

## 备受高血压青睐的人群③——更年期女性

女性进入更年期后，身体会出现内分泌失调、雌激素水平下降、血管硬化等一系列变化，导致睡眠质量差、烦躁不安、情绪不定，从而引起血压波动上升。



### ① 雌激素

主要由卵巢产生，女性青春期过后开始分泌，具有抑制胆固醇增加、保持肌肤嫩滑、使骨中钙质聚集让骨骼变结实等作用。

### ② 眩晕

指患者对空间的定位感觉或平衡感觉出现障碍，感到外界环境或者自己在旋转移动或摇晃，通常有摇晃感、飘浮感和升降感三种感觉。

### 收缩压上升，舒张压改变较少

更年期高血压的主要特征表现为收缩压上升，舒张压改变较少或没有，眼底、心脏和肾脏没有受损表现。更年期高血压具体表现为：血压波动明显，同时伴有眩晕<sup>②</sup>、头痛、耳鸣、眼花、健忘、失眠多梦、烦躁、易疲劳、易激动、注意力不集中、腰膝酸软，甚至出现上热下寒（头怕热、下肢发凉）、尿少、四肢肿大等症状。

由于更年期高血压的症状进程缓慢，又常常在不知不觉中发病，因此常常被忽略，得不到重视。因此，进入更年期后，女性朋友们应该定期进行血压检查来监测血压的波动情况。一旦出现明显波动，应及早到医院进行检查和治疗。

### 不要单纯服用降压药，一定要对症治疗

更年期时的血压升高多数是由情绪焦躁、失眠等更年期综合征导致的继发性高血压，但也可能是原发性高血压恰好发作。因此，一定要到医院确诊后加以区别，对症治疗。

收缩压为140~159mmHg，舒张压为90~99mmHg的情况，建议先不要服用降压药，先服用一些调节内分泌、安抚睡眠的药物，观察3个月到半年。如果更年期综合征的症状相应得到缓解，血压也随之降下来，这样的情况便不用降压药。血压也可在更年期结束时恢复正常。

收缩压为160~179mmHg，舒张压为100~109mmHg，同时伴有吸烟、高血压、糖尿病、高血脂家族史，满足其中任意两项的情况，建议加入降压药进行治疗。

更年期时间如长达2~5年，长期高血压对健康非常不利。

## 最适合更年期女性的降压按摩操

这套按摩操具有放松身心、平稳降压的功效,特别适合更年期女性。按摩时要注意动作的连贯性,由额前向耳后推15次。



①双手搓热,合十后置于额前。



②两手大鱼际处从前额正中向两侧分推,同时按摩两侧眉骨附近的穴位。



③双手经太阳穴继续按摩至耳后乳突下。

了解  
更多

### 调整心态,顺利度过更年期

更年期是人生的一个正常的生理阶段,是人体出现老化的标志,但它更是人生的新起点。更年期高血压属于更年期综合征的症状之一,并非所有人都会出现,即使出现,症状的轻重也因

在情绪管理方面,要保持情绪稳定,解除思想顾虑,

切忌大喜大悲,也不要有任何恐惧与忧虑的情绪,更不要让精神受到较大刺激。因为情绪不稳定是引发更年期高血压的重要原因之一。

在饮食方面,减少盐的摄入,少吃辛辣、油腻的食物。尽量多食新鲜的蔬菜水果,粗粮、豆类、蛋类和乳品是更年期女性最佳的食

物选择;在生活方面,保持优质睡眠,积极参加力所能及的劳动和运动,养成良好的生活习惯。研究证明,通过良好的自我生活调理和治疗,更年期高血压一般就能得到缓解,大多数人都能平稳地度过。



## 备受高血压青睐的人群④——妊娠期女性

妊娠期高血压多数是由妊娠毒血症引起的，原本就存在高血压危险因素的人则更容易在这期间发病。考虑到腹中胎儿的健康，一定要谨慎选择治疗方法。



### ① 水肿

指机体细胞外液中水分积聚所导致的局部或全身肿胀，心脏病或肾病等疾病、自身所处环境以及行为动作都可引起。

### ② 蛋白尿

血液中的一部分蛋白会在肾脏的肾小球中过滤及肾小管重吸后进入尿液中，健康人尿中蛋白质的含量 $<150\text{mg}/\text{日}$ 。但是当肾小球与肾小管出现障碍时就会漏出大量的蛋白，变成蛋白尿。

### 认识妊娠高血压综合征

#### ● 定义

指怀孕20周以后，直到分娩后12周可以查到高血压的症状，同时伴随水肿<sup>①</sup>和蛋白尿<sup>②</sup>的情况。

#### ● 初期症状

水肿和母亲体重增加会引起很多不良后果，首先是胎儿发育不全。怀孕不满23周时的发病叫做早发型，32周以后的发病叫做迟发型。发病越早越严重。考虑到对胎儿的影响，必须在轻症的情况下采取积极的治疗。

### 散步是妊娠期女性最好的降压良方

由于散步动作较为轻柔、运动量小，因此是最适合妊娠期女性的运动方式。在空气清新、阳光灿烂的户外进行有节奏的散步，可以帮助缓解大脑紧张，促进血液循环，从而缓解血管痉挛，平稳降血压。此外，散步还能帮助增强腹部肌肉和骨盆肌肉的力量，对顺利分娩有很大的帮助。

#### ● 方法指导

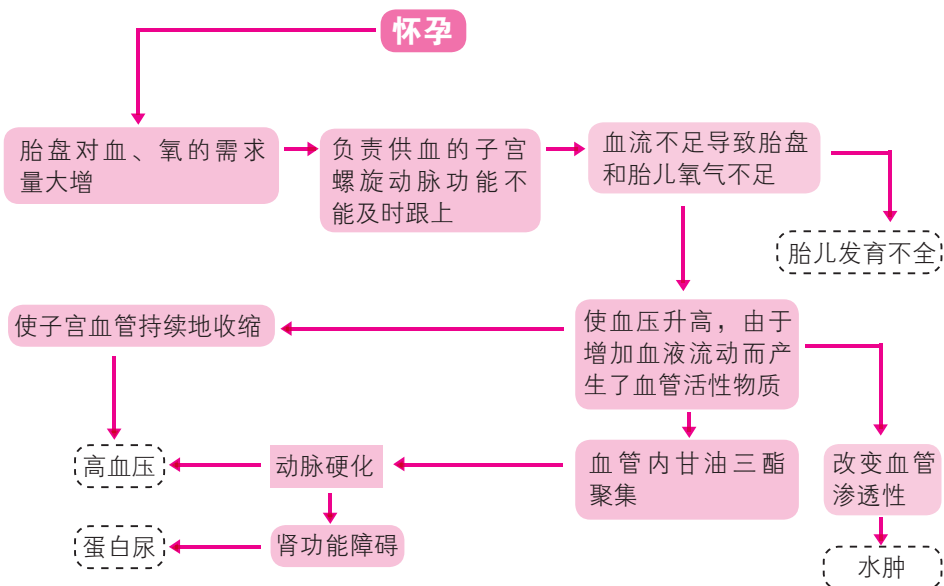
适宜选择公园、郊外、林荫道等空气清新、宽阔平坦的场所；穿着的衣服要宽松，选择平底舒适的运动鞋；运动量以微微出汗为度，做到顺其自然、劳而不倦。在散步时，最好有家人陪伴，一边欣赏沿途的风景，一边聊天放松心情。

#### ● 贴心提示

不宜选择在闹市区或主干交通道路旁散步。这些地方的空气一般都有含量较高的汽车尾气，对胎儿的大脑发育不利；散步时切忌心急，一定要循序渐进，逐渐增加运动量。



# 妊娠高血压综合征的发病机制



医生的建议

孕妈妈一定要坚持定期检查，以便及时发现异常和治疗，尤其是在妊娠36周以后，每周都要观察血压及体重变化，以及有无蛋白尿及头晕等自觉症状。

了解更多

## 妊娠高血压患者的护理要点

妊娠期女性身体条件特殊，如果出现妊娠高血压综合征则更应小心护理。护理妊娠高血压患者应注意以下要点：

① 每天保证摄入80~90g的蛋白质食物。高蛋白的饮食可以帮助补充尿中流失的蛋白质，预防水肿。②睡觉及休息时选择左

侧卧位。左侧卧位可以减轻子宫对下腔静脉的压迫，增加静脉回流，从而增加全身的血液循环，预防血压升高。③做好血压监测。每天早晚各测量一次血压并作好记录，一旦出现血压波动较明显的现象，及早就医。④每两周到医院进行一次产检，提早预防各种妊娠中毒

症。⑤如果必须接受治疗，最好选择副作用较小的中药。⑥保证良好的睡眠。睡前避免看紧张刺激的书籍、电影和电视节目，可以用温水泡脚或按摩脚心来帮助睡眠。⑦保持心情愉快。避免情绪紧张，心情不好时做自己喜欢的事情转移注意力。

# 高血压的最新宠儿——儿童、青少年

儿童血压会随着年龄增长而逐渐升高，因此很难判定正常值。但据研究显示，肥胖是诱发儿童高血压的主要原因。因此在儿童成长过程中有必要严格控制饮食。



#### 1 逆流性肾病

指尿液从膀胱沿输尿管逆流回肾内，导致肾实质病变和肾功能损害的一种病症，如不及时加以治疗可发展为慢性肾功能衰竭。

#### 2 慢性肾功能衰竭

又称慢性肾功能不全，也称为尿毒症，是指各种原因造成的慢性进行性肾实质损害，使肾脏出现明显萎缩，不能维持其基本功能，导致全身各系统受累为主要表现的临床综合征。

### 胖孩子更受高血压的青睐

从小学生到高中生，患有高血压的孩子大多与肥胖有关。调查结果表明，小学高年级学生到初中学生中有0.1~1%、高中生中有约3%患有高血压。与成人相比，虽是很少的数量，但患有高血压的孩子出现左心室肥大并发症的情况很多。因此，儿童高血压被认为是一个很大的问题。

小学高年级到中学的学生在肥胖的情况下，高血压的比例是3~5%，与不肥胖情况下的0.5%相比，明显提高。根据肥胖度分类，在高度肥胖中，高血压的比例呈现出在男子中占8.3%，在女子中占12.5%的高比率。不难看出肥胖与儿童高血压有很密切的关系，而且资料表明，成人后有很大概率仍然会继续患有高血压。因此，减肥可以说是改善儿童高血压的第一步。

### 首先检查继发性高血压的可能性

当儿童高血压中年龄越小血压值比标准值更高时，有必要认定为继发性高血压。应特别注意是否存在患有膀胱输尿管返流的“**逆流性肾病**”，还有先天性肾脏泌尿道畸形引起的“**慢性肾功能衰竭**”等与肾脏相关疾病的情况，这类疾病引起高血压的可能性很大。如果是继发性高血压，要立即开始进行针对疾病病因的治疗和药物治疗（降压药）。

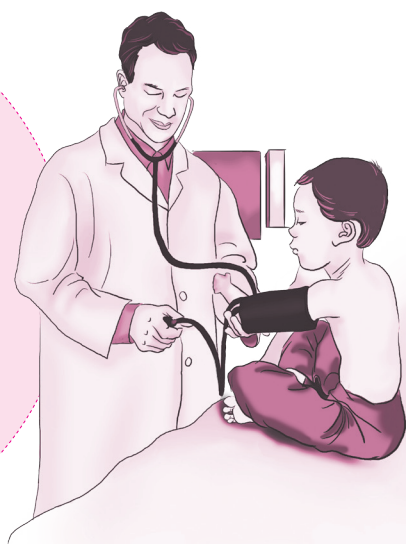
如果是原发性高血压，没有明显并发症的情况下，可以进行食物疗法和运动疗法等非药物疗法，并每隔3个月接受医生的诊断来观察血压的变化。在医院可以比家庭血压测量更准确地把握血压。经过半年以上时间，血压还是大大超过标准值的情况下，必须开始接受药物治疗。

# 儿童、青少年高血压的判定标准

高血压		正常高值血压	
收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
幼儿	> 120 > 70		
小学低年级学生	> 130 > 80	> 120 > 70	
小学高年级学生	> 135 > 80	> 125 > 70	
初中学生	> 140 > 85	> 130 > 70	
高中学生	> 140 > 85	> 130 > 75	

此标准采用年龄层和性别划分，但身高（身体的发育程度）不同也会导致血压出现差异，有身高越高血压值越高的趋势。

儿童血压的测量需要根据手臂粗细使用合适尺寸的袖带。幼儿是由父母抱在大腿上坐着或者躺着被测量的。儿童高血压有时会出现与白大衣高血压相同的症状，因此鼓励在家也要给孩子测量血压。



了解  
更多

## 胎儿时期的营养状况与高血压直接相关

有一项以3岁儿童为对象的研究，得出了关于“血压和出生时体重的关系”的报告。报告显示出生时体重很轻，到3岁时体重越重的孩子患高血压的概率越高。

经反复研究调查显示，在所有孩子中，出生时体重轻而后来发育成很重的孩子血压高，而出生时很重后来发育成很轻的孩子血压低。

孩子出生时体重轻是

胎儿时期氧气不足和营养平衡紊乱所致。因此在怀孕时，禁烟、不要挑食等健康管理对于将来预防孩子高血压有着非常重要的意义。

# 高血压与生活习惯病

对于中老年人来说，高血压、糖尿病和高血脂症是一组应该尤其引起注意的生活习惯病。高血压患者同时患上糖尿病和高血脂症的现象越来越频繁。



## ① 下肢闭塞性动脉硬化

动脉粥样硬化病变累及周围动脉并引起慢性闭塞的一种疾病。

## ② 代谢综合征

一种合并有高血压以及葡萄糖与脂质代谢异常的综合征。

## 高血压患者很容易患糖尿病和高血脂症

高血压的并发症有脑卒中、心脏病、肾脏病等，不仅仅是脏器受损，糖尿病和高血脂症等血液成分异常的并发症也很常见。

其原因之一是，高血压、糖尿病、高血脂症这三种疾病的机制中，有一部分重合的地方。例如，糖尿病和高血压同样能引起动脉硬化。高血脂症大多伴随着血液中低密度脂蛋白胆固醇的增加而出现，低密度脂蛋白胆固醇增加又是引起心肌损伤和脑梗死的原因，从而导致血压升高。

这三种疾病都是由以下原因引起的：吃得过多、食用脂肪多的食物、运动不足、饮酒、吸烟等。患其中一种疾病，就容易出现其他两种疾病。

## 糖尿病和高血脂症同时发生会损伤脏器

仅仅高血压，就会引起心脏病、脑卒中、肾脏病、眼底出血、**下肢闭塞性动脉硬化**、主动脉瘤等严重病症或严重的脏器损伤。如果高血压、糖尿病和高血脂症这三种疾病中的两种疾病同时发生，或者是三种疾病同时发生的话，造成脏器损伤的概率就会从数倍提高到数十倍。

因此，高血压、糖尿病、高血脂症这三种疾病作为“生活习惯病”常常被看成是一组来采取治疗对策。

最近，我们常听到“**代谢综合征**”这一说法，尤其是对于由内脏脂肪引起的肥胖患者来说。其解决方法就是预防高血压、高血脂症、糖尿病等生活习惯病的对策。

# 高血压脏器损伤以外的并发症

## 糖尿病

高血压本身并不会引发糖尿病，但两者之间存在一定的联系。由高血压间接引起的糖尿病一般老年人多发，老年人在身体不好的情况下，得了高血压后，缺乏身体锻炼，或者是在饮食的控制下，会有一些特殊的习惯改变。而这个时候，身体对于糖分的代谢会发生变化，身体里的糖成分会相应升高，这样，就会引发糖尿病。

## 高脂血症

高血压的发生发展与高脂血症和冠心病密切相关。大量研究结果显示，许多高血压病人常并发脂质代谢异常，表现为胆固醇和甘油三酯含量较正常人显著增多。而高密度脂蛋白-胆固醇显著降低。就会引起动脉硬化，导致以脑卒中和心脏病为首的各种疾病。

### 改善生活习惯病的要点

- 要想改善病症，最基本的是要戒烟。
- 肉类食物和蔬菜都要适量摄取，营养均衡。
- 保证充足的睡眠。
- 饮酒适量，让肝脏休息一下。
- 每天保持适量的运动。



了解  
更多

### 高血压和睡眠-呼吸暂停综合征的关系

患有高血压以外的其他慢性病本身就是很危险的，在各种疾病中都存在与高血压相互影响的症状。

其中一种就是与打鼾相关的疾病。打鼾本身并不是疾病，但是，平时不打鼾的人突然开始打鼾，而且是在

没有意识的情况下，这就有引发脑出血的可能性，需要紧急应对。

多次发生两次打鼾之间有超过10秒以上不呼吸的情况，那么就极有可能患上了“睡眠-呼吸暂停综合征”。一旦得上这种病，

睡觉时血液中的二氧化碳浓度升高，导致原本血压应该下降的睡眠时期，血压也维持在很高的状态。不仅是夜间，白天血压也容易升高。

# 小心患上隐性高血压

隐性高血压指在医院等地方测量血压时显示正常，在医生面前“带上面具，不露出真面目”的高血压。这往往会使高血压在不知不觉中呈现慢性化，因此应格外留意。



#### ① 副交感神经

大多在放松时和夜间起作用，可以放慢心搏频率、降低血压、减慢呼吸、抑制排汗、促进消化和排泄。

#### ② 交感神经

大多在运动时和白天起作用，可以加速心搏频率，提高血压，加速呼吸、排汗，抑制消化、排泄。

### 清晨高血压——血压值达到峰值

隐性高血压中最常见的类型。身体在起床时，由副交感神经兴奋向交感神经兴奋转换，为白天活动作准备。在转换时血压变得不稳定。这个时候血压急剧上升是清晨高血压的特征。在上午6点到10点的这个时间段，容易引起心肌梗死和脑卒中，其原因被认为是由于清晨血压急速上升。清晨高血压有两种类型，睡眠中血压降低起床时急速上升的清晨上升型和从睡眠中到起床时都呈现高血压状态的夜间持续型。其中夜间持续型由于血压长时间保持在很高的状态，危险性很大。

### 夜间高血压——当心引发心血管疾病

与血压在白天的变化相比，夜间的血压一般比较低。但是也存在即使是夜间血压也不能充分地下降，也许与白天相比反而上升的情况，这就是夜间高血压。作为隐性高血压的一种，无论白天晚上一直给血管施加压力，这种情况通常会使脑卒中、心脏病的发病率增高四倍。

### 职场高血压——精神压力是主谋

职场高血压指在健康检查和医疗机构测量时血压正常，工作时血压升高的高血压类型，主要原因是职场中的压力。为解除压力而吸烟就增大了危险性。工作的时间越长，血压就越高。健康检查中被诊断为正常的人有三成至四成患职场高血压。倘若能从工作的压力中解脱出来，得到放松，血压自然就会下降。

# 隐性高血压的三大类型及其特征



## 清晨高血压

清晨血压迅速变高的高血压类型，分为早上开始升高的清晨上升型和从晚上持续高压的夜间持续型。



## 夜间高血压

夜间血压降不下来的高血压类型。不论昼夜都持续血压高的状态，心肌梗死和脑卒中的发病率增高。夜间高血压是糖尿病、肾功能障碍、睡眠-呼吸暂停综合征等的诱因。



## 职场高血压

工作压力和吸烟等引起的高血压。在健康检查时，由于血压暂时降低，不易被发现。在健康检查中，血压是130~139/85~89mmHg的人，被认为最容易患职场高血压。

了解  
更多

## 见到医生紧张所致的白大衣高血压

“生病才去医院”，陌生的环境再加上和医生护士等周围人大多互不相识，在医院量血压往往会产生紧张心理。此外，还有为了测量血压改变计划，在工作时设法安排时间特意前来的情况，也有的人换乘公交和地铁从很远的地方赶来。这些

条件累积起来，就会在无形中使人感到压力和紧张，从而使血压升高，这就是白大衣高血压。

因此，这个时候测量的血压显示的数值当然比平时的高。在医院等地方被诊断为高血压的10个人中，有2~3个人被认为属于白大

衣高血压。

白大衣高血压患者平时都是正常的血压，所以不需要担心。由于不习惯在医院量血压而使血压上升，所以日常在家经常性地测量血压还是很重要的。



# 当心高血压并发症靠近你

高血压本身并不可怕，可怕的是其恶化后引发的并发症<sup>①</sup>。任由高血压发展，就会加快动脉硬化，增加心脏负担，还会对肾脏、脑部、眼睛等一系列脏器造成损伤。



#### ① 并发症

并发症有两种定义：一种是指一种疾病在发展过程中引发了另一种病症，后者即为前者的并发症；另一种是指在诊疗护理过程中，患者由患一种疾病合并发生了与这种疾病相关的另一种或几种疾病。

### 高血压没有明显的症状信号

高血压放任不管，就会成为与生命息息相关的各种疾病的诱因。如此危险的高血压应该有预兆和自觉症状吧？答案是没有。其实高血压本身几乎没有明显的自觉症状。缺少自觉症状且发病原因不明，这就使高血压成为麻烦可怕的疾病。

高血压患者有时会出现头疼、肩酸、面红耳赤、气喘、心悸、出汗等症状，但是这些不是高血压特有的，即使是健康的人也会出现头疼和肩酸等症状，所以单纯凭这些不能判断是不是高血压。

### 出现明显症状时并发症已经发生

由于高血压而表现出这些不适症状的时候，可以认为高血压引起的并发症已经在体内发展了。高血压的人如果出现气喘、心悸、胸口痛等症状，可以预测心脏的血管已经出现异常。强烈头痛和恶心可能是脑血管异常的表现，出现水肿和尿频等症状可能是肾脏出现异常的表现。体内出现明显的不适症状就是严重疾病的暗号。

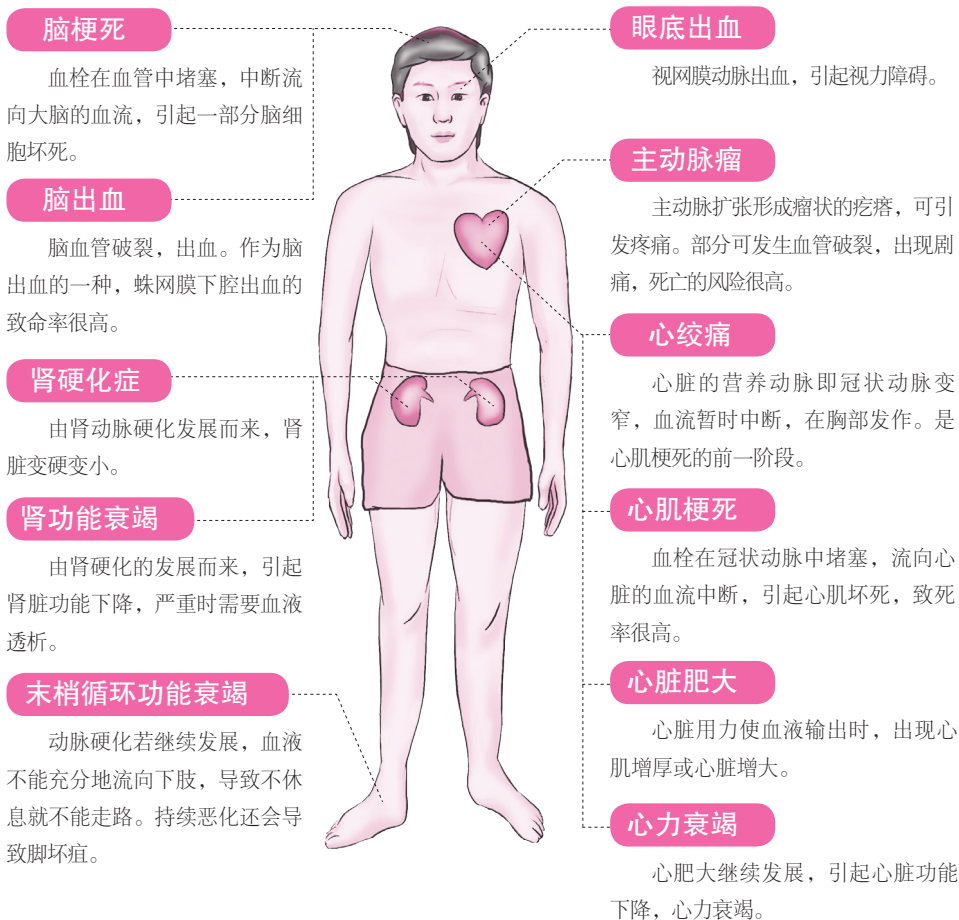
即使一些严重的并发症正在发展，也存在无自觉症状的情况。这就导致了没有任何自觉症状，突然有一天，心肌梗死和脑卒中就发作了。

虽是与生命息息相关的疾病的诱因，但其本身没有自觉症状，等到发现的时候并发症已经在发展，高血压之所以被称为“沉默的杀手”，就是因为这样的原因。

对于血压易波动的人群来说，日常生活中每天监测血压非常重要，可以及早发现并及早治疗。中老年人一旦出现不适症状，应及早到医院进行身体检查。



# 高血压引发的可怕并发症



了解  
更多

## 高血压的分期及其特征

高血压是一种慢性疾病，并没有扩大的现象，肾脏可以维持基本功能，无蛋白尿、血尿，脑血管基本无异常。根据血压的上升情况与心脏、脑部、肾脏等器官的损害情况，可以将高血压分为三期：

高血压第一期：收缩压140~159mmHg，舒张压90~99mmHg。这时期出现尿蛋白、心室肥大、眼底动脉局部痉挛等症状。

高血压第二期：收缩压160~179mmHg，舒张压100~109mmHg。这时期出现

高血压第三期：收缩压大于180mmHg，舒张压大于110mmHg。这时期出现高血压脑部病变，心脏功能不全、肾功能衰竭、眼底出血等症状。

## 血压居高不下的直接后果——动脉硬化

动脉硬化指动脉失去弹力变脆、内腔变窄的状态，是血管老化的现象。随着年龄增长，每个人都会出现不同程度的动脉硬化，高血压则会促进动脉硬化的发展。



### ① 低密度脂蛋白胆固醇

胆固醇在血液中以脂蛋白的形式存在，低密度脂蛋白胆固醇可简单地理解为“坏胆固醇”，因为其水平升高会提高罹患冠状动脉心脏病的概率。

### ② 巨噬细胞

单核吞噬细胞系统中高度分化、成熟的细胞类型，属免疫细胞。

### 动脉硬化与高血压陷入恶性循环

倘若高血压不加以控制，持续高压，血液就会不间断地挤压血管，最后使血管壁产生裂缝。**低密度脂蛋白胆固醇**<sup>①</sup>会从产生的裂缝进入血管并沉积下来。虽然血液中有一种叫**巨噬细胞**<sup>②</sup>的白细胞可以“吃掉”胆固醇，但胆固醇量太多的话，就不能完全处理掉。最终，巨噬细胞包裹着胆固醇沉积在血管的内部形成泡沫细胞。由于这种泡沫细胞附着在血小板上，血管内部空间会变得越来越窄，越来越小，弹性也渐渐消失，血管本身变硬。这就是“动脉硬化”发生的原理。

动脉硬化一发作，血流情况变差，心脏向外输出血液时需要更大压力。因此，施加给血管的血压就变高。由于血压变高，动脉硬化更加发展，从而血压更升高……一旦患动脉硬化，就会出现这样的恶性循环。

### 高血压所致动脉硬化的类型

#### ● 动脉粥样硬化

脑的主动脉和心脏的冠状动脉等粗血管因高血压而受损，胆固醇存积，引起动脉粥样硬化。

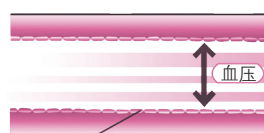
#### ● 小动脉硬化

由于高血压，引起全身的小动脉（直径0.5mm以下的细血管）壁变厚，血管内部空间变窄。

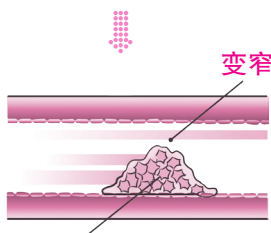
#### ● 动脉中层硬化

多发于中型动脉，下肢多见。血管壁中层可见广泛钙沉积，如不合并粥样硬化，无明显症状，临床意义不大。

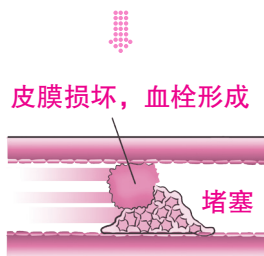
# 高血压导致动脉硬化的发生机制



血管内皮受损



动脉粥样硬化



内膜损坏，血栓形成

堵塞

持续高血压，动脉失去弹性变硬，引起动脉硬化，血管内膜受损。

动脉硬化发展，一旦血管内膜受损，血管组织中的胆固醇等进入就形成了动脉粥样硬化（疙瘩）。疙瘩渐渐变大，血管内部空间变窄。

血管内膜中不能分泌出扩大血管的物质，血压越发升高。

动脉粥样硬化的血管内膜损坏，在损坏处血小板积聚形成血栓（血块）。

血栓变得越大，动脉越窄，最终完全堵塞，血液不能流动。

了解  
更多

## 促进动脉硬化的高血脂症

高血脂症包括血液中的低密度脂蛋白胆固醇增加的高胆固醇血症、甘油三酯增加的高甘油三酯血症、高密度脂蛋白胆固醇减少的低密度脂蛋白血症三种类型。过多摄入高热量和高脂肪食物是诱发高血脂症的主要原

因之一。随着饮食生活欧美化，近年来高血脂症的患病率逐渐升高。

食用含有胆固醇多的食品，胆固醇会在体内氧化，使血液中的胆固醇增加，继而进入血管中引起动脉硬化。

甘油三酯增加，影响了高密度脂蛋白胆固醇的产生，动脉硬化很容易发展。同时，甘油三酯增加，可使最容易引起动脉硬化的超坏胆固醇（极低密度脂蛋白）也增加。

## 放任高血压招来的可怕帮凶——肾脏并发症

肾脏是过滤血液除去废物，生成尿液的重要器官。高血压的状态如果长期持续，会对肾脏造成严重的损害，进一步恶化为肾衰竭，严重可导致尿毒症<sup>①</sup>。



### ① 尿毒症

指当急性或慢性肾功能不全发展较为严重时，由于体内代谢物蓄积，水、电解质和酸碱平衡紊乱，导致内分泌功能失调，从而引起机体出现一系列自体中毒症状的一种疾病。

### ② 肾小球硬化

由于各种致病因素长期持续地刺激肾小球，使肾小球内微循环发生障碍，引起缺血、缺氧，导致肾小球毛细血管内皮细胞受损的一种病症。

### 肾脏是使血液保持良好状态的装置

肾脏是位于腰背部肋骨内侧左右各一的脏器，一分钟流过1000~2000ml的血液，这相当于由心脏排出的循环血液量的二成。肾脏不断地过滤血液，生成尿液。

高血压会对全身的血管产生坏的影响，也波及肾脏。进入肾脏的肾动脉由于高血压引起动脉硬化而演变成了“肾小球硬化”和“肾硬化”，过滤血液的功能和调节盐类浓度的功能等下降。经过长时间的积累，肾脏的功能全部消失，不能恢复到原来的样子，就会陷入“肾功能衰竭”。一旦患有肾功能衰竭，血液中的废物增加，体内环境恶化，便会出现很多症状。因此，必须严格地控制高血压。

慢性肾功能衰竭会使肾功能失常，最终只能依赖人工透析或肾移植进行治疗。开始进行人工透析的患者约7%是由高血压引起的肾硬化（整个肾脏变硬萎缩）造成的。

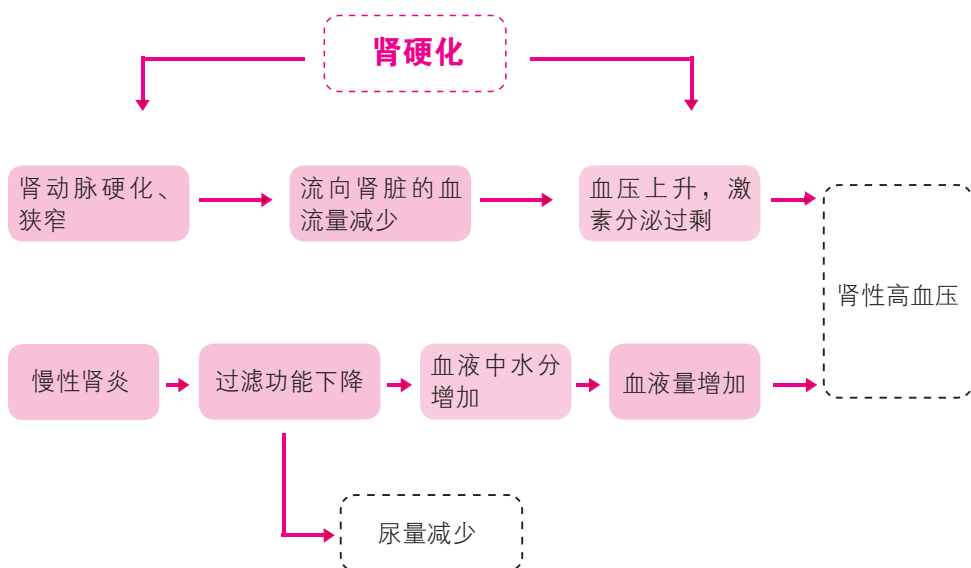
### 肾脏疾病也能引发高血压

高血压严重时会引发肾脏疾病，相反，肾脏疾病也可以引发高血压。

肾动脉硬化等使肾脏血管变窄，小儿期溶血性链球菌感染引起“肾炎”，这些都可以成为形成“肾性高血压”的导火索。继发性高血压中最多就是肾性高血压。

肾脏病大多不发展到一定程度不会表现出自觉症状。因此，定期进行检查非常重要。特别是尿液检查，有很高的概率可以发现肾脏的异常。

# 肾脏病可引发继发性高血压



**建议**中老年人定期到医院进行尿液检查，尿检可及早发现肾脏异常，便于提早采取治疗，预防诱发更为严重的疾病。

了解  
更多

## 同时患高血压和糖尿病很危险

糖尿病是一种胰岛素功能变弱，血液中葡萄糖增加的疾病。据研究，有高血压的人患糖尿病的可能性是正常血压的人的2~3倍。同时患有糖尿病和高血压的人，由脑卒中和心肌梗死引起死亡的概率比没有患这两种病

的人高6~7倍。因此，即使高血压是小病，如果还同时患有糖尿病的话，就会被认为有很高风险，降压更为重要。

糖尿病初期，几乎没有自觉症状。作为糖尿病的自觉症状，口干、疲倦、尿

量增加等是发展成重病时最开始的表現。糖尿病的可怕之处在于引起并发症，有出现失明和截肢等的可能性。同时患糖尿病和高血压更容易引起其他并发症。

# 高血压真正的危险所在——心脏并发症

高血压长期持续同样会对心脏造成很大的负担，使心功能大大减弱，增加患心脏肥大、心律失常、心绞痛、心肌梗死等心脏病的风险。



#### 1 室性期前收缩

又称室性早搏，指在窦性激动尚未到达心室之前，心室中某一起搏点提前发生激动，引起心室除极的一种疾病，是最常见的心律失常。

#### 2 阵发性心动过速

指心跳突然增快到每分钟160次或以上，发作后可持续一分钟或数日之久的一种疾病。

### 血液流量增加，心脏不堪重负

高血压是一种体内流动的血液量相对增多，在血管中流动困难的疾病。心脏为了像以前一样把血液输送到全身，便会增加心肌力量。其结果引起心壁变厚，形成心肌肥大，或者心壁扩张，形成心脏扩大。心肌肥大和心脏扩大虽暂时增强了心脏输送血液的功能，却使心脏消耗更多的能量。心脏持续过度劳累会出现心律失常等状况，甚至导致心脏突然停止跳动的严重后果。

### 四种常见的高血压心脏并发症

#### ● 心绞痛

由于冠状动脉硬化，影响心肌供血，胸部感到烦闷疼痛。

#### ● 心肌梗死

冠状动脉阻塞，心肌呈局部坏死状态，胸部强烈疼痛。如果坏死扩大的话会在短时间内致死。

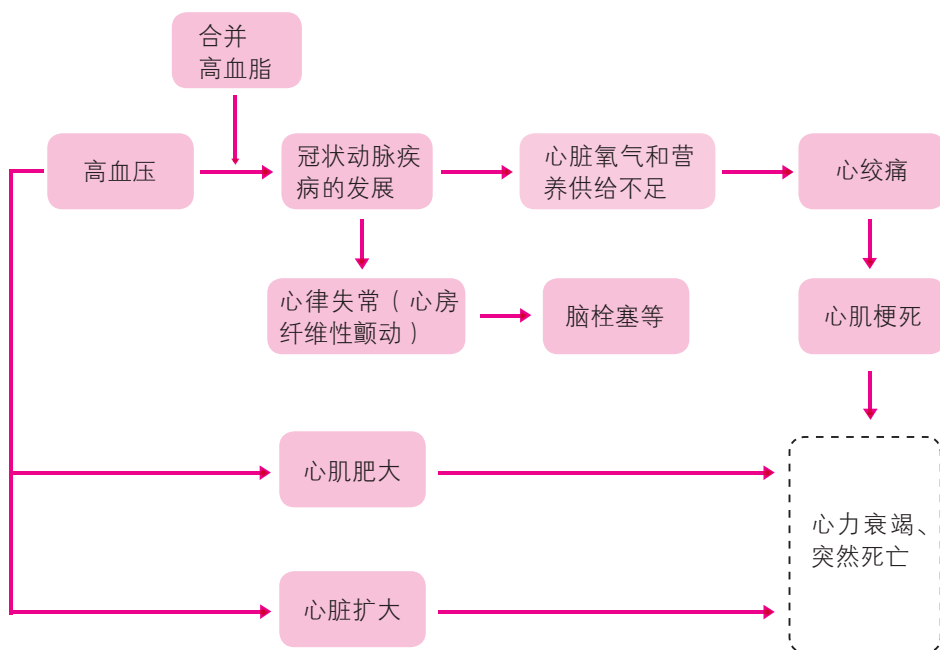
#### ● 心脏肥大

血流量的增加和血压的上升给心脏施加负担，心肌肥大或心脏变大。

#### ● 心房纤维性颤动等心律失常

心律失常是指心脏收缩和舒张的节奏失常。根据节奏失常的方式分为室性期前收缩<sup>①</sup>和阵发性心动过速<sup>②</sup>等种类，与高血压密切相关而且危险的是心房纤维性颤动，简称“房颤”。“房颤”发生时，心房像微波一样颤动，心室以任意的节奏收缩，左心房内逐渐出现血栓，血栓散开会引起脑栓塞和肺栓塞等严重疾病。

# 高血压导致心脏并发症的机制



医生的  
建议

**高**血压、糖尿病、吸烟和肥胖等因素会提高心肌梗死的发病率，因此在日常生活中应加以注意，养成健康的生活习惯。

了解  
更多

## 血液在冠状动脉中变得难以流动

在心脏外围有一组非常重要的血管，就是给心脏供给必需营养的冠状动脉。由于冠状动脉粥样硬化，血管变窄，血液难以流动，会引起由于供血不足而感到胸闷胸痛的心绞痛发作。血液难以流动的状态持续几十分钟

以上，使部分心肌坏死，屡次便极有可能导致突然死亡的心肌梗死。

心绞痛、心肌梗死、心肌肥大、心脏扩大等，经常与高血脂症和瓣膜病等共同引发心律失常。这是心脏不能保持正常收缩和舒张节

奏的一种状态，有可能恶化发展成几乎不能输送血液的心房纤维性颤动，在心脏内形成血栓，阻塞脑和肺的血管。

# 高血压最终的沉默杀手——脑部并发症

高血压并发症中，脑血管疾病最为常见。高血压持续的情况下，患脑出血、脑梗死、蛛网膜下腔出血等脑卒中<sup>①</sup>的风险会大大增高。



## ① 脑卒中

脑内血管破裂形成的脑出血、分布在脑外部粗的脑动脉破裂形成的蛛网膜下腔出血和脑内血管堵塞形成的脑梗死等脑血管疾病的总称。

## 高血压严重时可导致脑血管堵塞、破裂

高血压会损害人体全身的血管内壁，其中包括对人体至关重要的脑部血管。血液中的低密度脂蛋白胆固醇等脂肪量增多，脂肪就会从受损的地方趁机进入脑血管中，在血管壁内部形成粥样堆积，使脑血管变硬变脆或管腔变窄。由于血液变得难以流动，血压逐渐升高，粥样硬化便会发生破裂，使脑血管更加堵塞，大大增加发生发生脑血管意外的概率。

## 六种常见的高血压脑部并发症

### ● 脑血管堵塞

由于高血压等引起脑血管受损，血液中的低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯在血管壁堆积，动脉硬化持续，血管壁变得较厚、变脆，管腔变窄。

### ● 脑栓塞

心脏疾病（如心房纤维性颤动、心肌梗死等）发生后，左心房中形成的血栓剥落后随着血液流动到达脑部，堵塞血管形成的疾病。多发生在较粗血管处，可导致突然出现大面积偏瘫（右半身或左半身瘫痪）等症状。

### ● 脑梗死

脑血管由于动脉硬化而堵塞，血流极端减少，不能流动，造成神经纤维等坏死的一种状态。

### ● 蛛网膜下腔出血

是一种由于脑底部或脑表面动脉瘤的破裂等，血液直接流入蛛网膜下腔的临床综合征。致死率可达30%。

### ● 脑出血

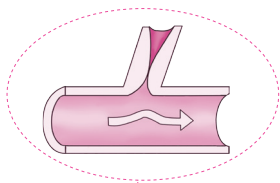
高血压引起脑实质内的血管破裂，造成意识障碍和呼吸障碍等。

### ● 高血压脑病

动脉血压急剧升高，导致脑小动脉痉挛或脑血管调节功能失调，产生严重脑水肿的急性脑血管病变。



# 脑卒中的四大类型

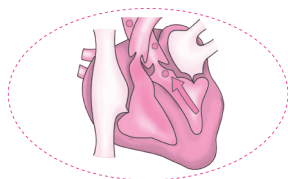
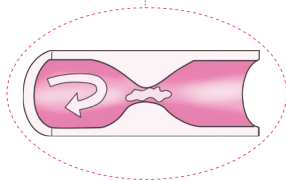


## 腔隙性脑梗死

由高血压引起脑细血管壁变厚，血管堵塞。症状轻微，不易被察觉，反复发作会引起瘫痪、语言障碍、痴呆等。

脑血管动脉粥样硬化引起，症状严重，有生命危险。会留下手脚麻痹、语言障碍、痴呆等后遗症。

## 血栓性脑梗死

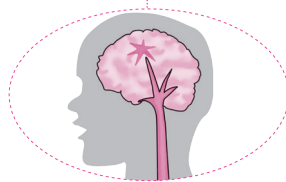


## 心源性脑塞栓症

在心脏里形成的血栓流向大脑，使脑血管堵塞。

高血压引起脑内血管破裂。85~90%的脑出血都是由高血压引起的。

## 脑出血



了解  
更多

## 血压持续上升，脑卒中突然来袭

脑卒中和高血压有很深的关联，如果血压上升10mmHg，男性脑卒中的发病率将提高约20%，女性脑卒中的发病率将提高约15%。

脑卒中包括脑血管破裂出血而形成的脑出血和脑血管堵塞而血流中断形成的脑梗死。两者都是因动脉持续硬化而发病的。脑卒中中有七八成是脑梗死。

脑卒中与生命息息相关，即使保住一条命，也可能留下手脚麻痹、语言障碍、脑血管性痴呆症等后遗症。

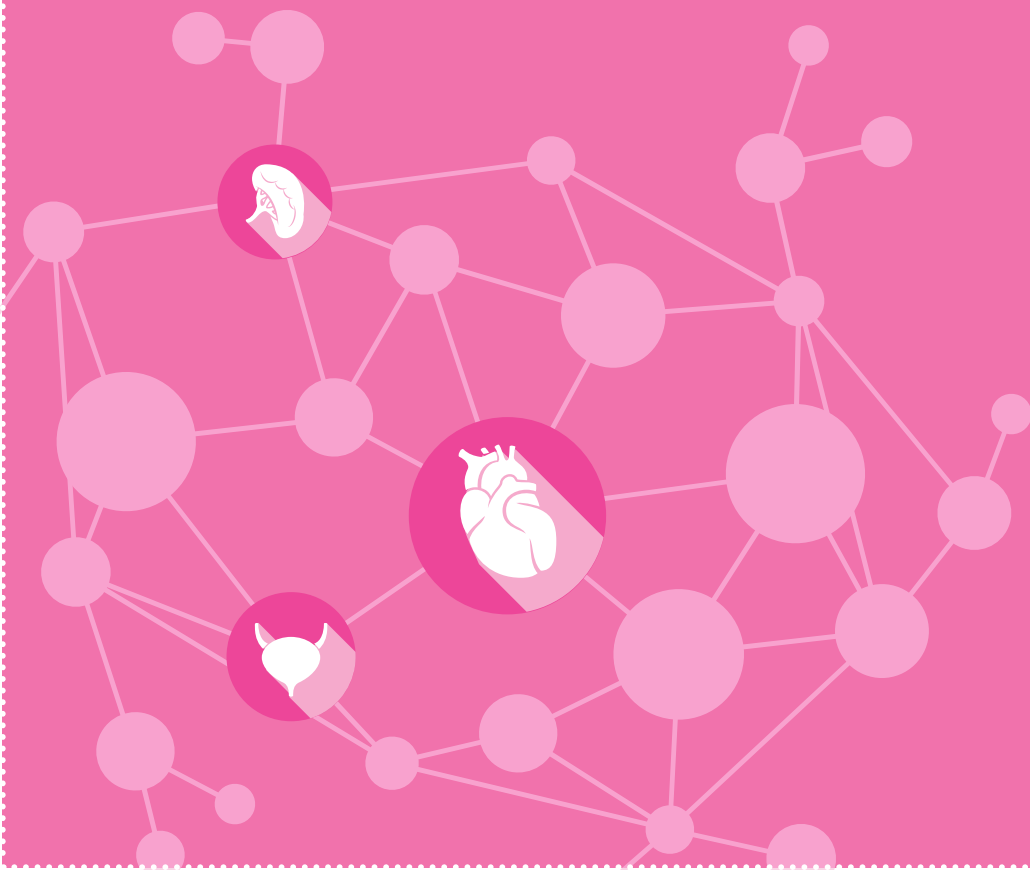
## 第 2 章

# 高血压患者的检查和急救 患者和家人最应掌握的安全须知

怀疑自己患了高血压，首先要做的就是到医院进行全面的身体检查。高血压的检查项目有哪些，检查的流程是什么，如何阅读检查结果，这些都是高血压患者应该了解的常识。

由于时间和地点的限制，我们不可能总是到医院测量血压，高血压患者掌握家庭自测血压的方法和要点是至关重要的。如何选购适合的血压计，如何测量血压，测量血压前后需要注意什么，这些都将在本章为您介绍。

在本章，主要介绍了高血压在医院的检查流程、如何在家进行自测血压以及出现危急状况时如何对高血压患者进行紧急救助，希望本章内容可以成为高血压患者及其家人的安全手册。



## 本章看点

监测血压两步走①——自测血压

监测血压两步走②——医院检查

自测血压是每天的必修课

选购最适合你的血压计

高血压患者的必查项目①——尿液检查

高血压患者的必查项目②——血液检查

不可或缺的辅助检查①——眼底检查

不可或缺的辅助检查②——心电图检查

不可或缺的辅助检查③——胸部X线检查

高血压患者一定要做的后续检查

家人必须掌握的高血压急救方法

## 监测血压两步走①——自测血压

自己测血压倘若方法不正确，就不能科学地监测血压。让我们来抓住测量方法的要点吧！

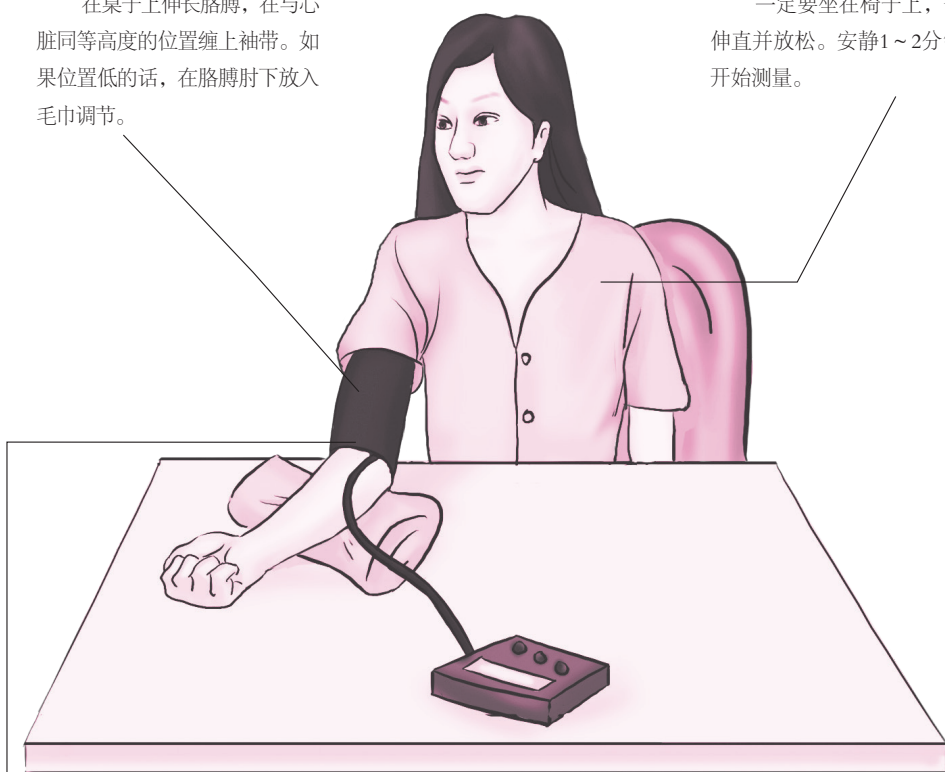
测量出的血压值会因测量姿势、心理状态、测量时间等不同而发生变化。运动中、刚运动之后、洗澡中、工作中等情况下血压值也会发生变化。血压管理的第一步，从正确测量血压开始。

### 袖带的位置

在桌子上伸长胳膊，在与心脏同等高度的位置缠上袖带。如果位置低的话，在胳膊肘下放入毛巾调节。

### 姿势

一定要坐在椅子上，脊柱伸直并放松。安静1~2分钟后开始测量。

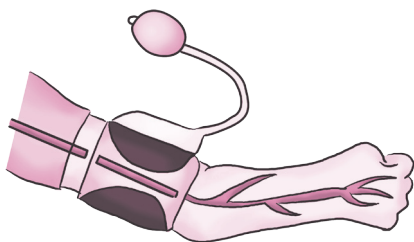


### 袖带的缠绕方法

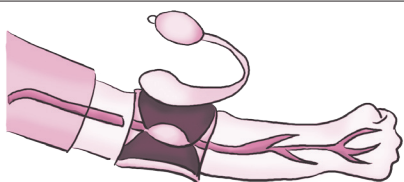
贴着上臂的皮肤缠绕，不要把胳膊肘包住。  
标准是能伸进一根手指的紧度。

## 压脉带的包覆方法

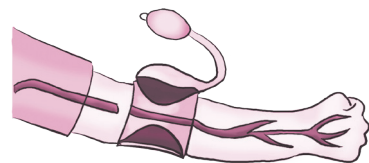
### 正确示范



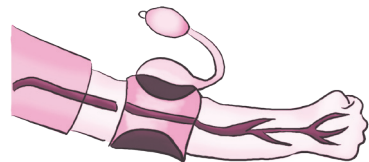
袖带包覆在手肘上方2~3厘米处，留出1~2根手指的缝隙。



袖带不要包覆得过紧，以免造成血压读数偏低。



袖带不要折叠，以免造成血压读数偏高。



袖带不要包覆得过松，以免造成血压读数不准确。

### 自测血压的五个关键点

#### ★测量时间

早上起床后一个小时之内（上午6:00~10:00间，排尿后、早饭前、服用降压药的人在服药前）和下午4:00~6:00间，一天两次。每天固定的时间段内测量。

#### ★测量前的准备

保持5分钟以上安静状态后再测量。另外，测量之前和测量进行中不要吸烟、饮食、运动和说话等。

#### ★测量位置和姿势

以坐着的姿势进行测量。不能坐着的时候躺着的姿势也可以，但要保持一个姿势，在同一侧的手臂上测量。

#### ★测量场所和服装

在安静、暖和的房间里测量。室温20~25℃。为了能听辨出血管音，关掉室内的电视和录音机。不要穿勒紧胸部的衣服。

#### ★测量值的计算方法

测量时，测量2~3次，取相近的两个数值的平均值。

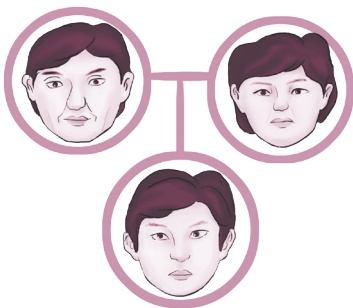
## 监测血压两步走②—医院检查

定期到医院检查是监测血压必不可少的一步。问诊问什么？检查步骤是什么？事先了解一下吧。

问诊最忌讳的便是向医生隐瞒病情，与医生良好的沟通是完成检查的第一步。为了消除恐惧，按照下面的问题准备一下吧。偌大的医院常常搞得人晕头转向，掌握检查步骤，便可让你轻松做检查。

### 问诊内容全知道

#### 自己和家人的病历



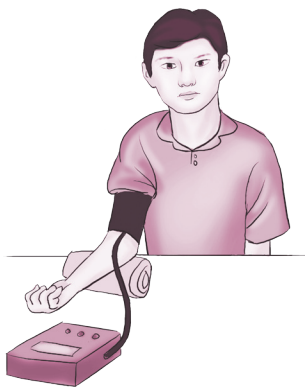
自己和父母等家人至今为止的病历。特别是必须告知高血压、糖尿病和心血管病等。

#### 发现时间



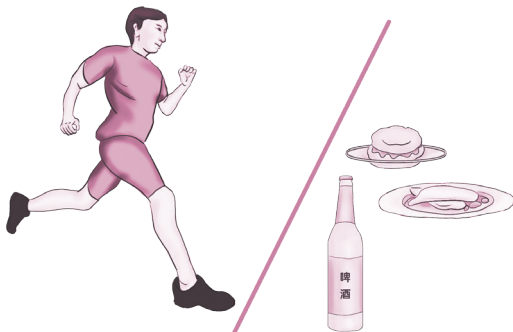
高血压的发现时间和原因（健康检查、诊察时、自己测量等），以及高血压数值。

#### 血压状态



如果条件允许，自己事先测量血压，最好告知在家里的血压状态。

#### 生活习惯



饮食、运动、睡眠、吸烟和喝酒等嗜好，压力、生活习惯等情况也要详细告知。

# 检查流程全接触

## 检查身体



医生通过眼观、耳听、手触来检查身体是否有异常。

## 基础检查



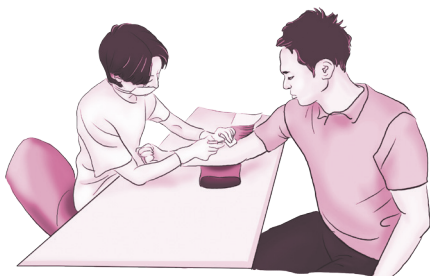
## 尿液检查



## 测量血压

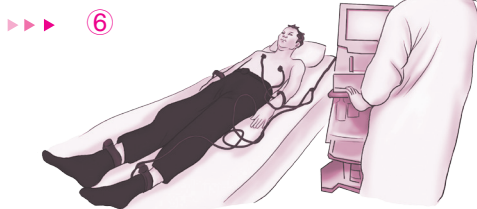


## ⑤ 血液检查



## 心电图检查

检查冠状动脉硬化有没有发展，心脏的功能是否正常等。



# 自测血压是每天的必修课

也许有些人会有疑问，我定期去医院检查，每次都在医院测血压，为什么在家里也要测量，有必要吗？为了更正确地把握血压的状态，自测血压十分必要。

## 在家自测血压的理由



### ① 白大衣高血压

在医院时由于紧张、恐惧等心理造成检测的血压值升高的高血压。

### ② 隐性高血压

在医院测量血压时显示正常值的高血压，与白大衣高血压相反。

血压在一天之内经常变化，为了了解血压的平均值和变化模式，在家自测血压十分必要。将家里自测血压的数据集中，可以知道日常血压的状态。因为，这关系到能否发现在医院里不易被发现的**白大衣高血压**和**隐性高血压**。对于服用降压药治疗的人来说，自测血压更能正确地了解药效和持续时间。

## 自测血压的频率和条件

如果条件允许，建议养成尽可能每天（一周至少3次）在固定时间测量血压的习惯。早晨是血压最易上升的时间段，建议在起床后一个小时之内，排泄之后，在早饭和吃药之前测量。洗澡和喝酒等对血压都有影响，若饮酒和洗澡，则请稍微过一段时间再测量。鼓励测量后进行记录和持续性治疗。

## 切忌对测量结果忽喜忽悲

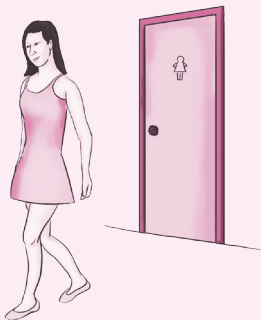
有的患者，血压稍有升高就非常担心，一下子测量很多次。于是，心情变得紧张，血压就真的升高了。通过一个星期、一个月长远来看，血压是可以控制的，不要过份拘泥于一次测量的结果，切忌对测量结果忽喜忽悲。

每次自测血压时建议测量1~3次，测量多次的情况下，每次都要重新缠绕袖带，间隔1~2分钟。多次测量的时候也要把每次的测量结果都记录下来，就诊时交给医生判断。医生若能了解患者在家中放松状态下测量的血压值与医院测量值之间的差异，就能判断治疗的效果，有利于高血压的治疗。



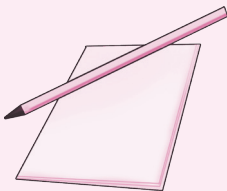
## 自测血压前的注意事项

### ✓ 自测血压前应该做的事



#### 先去厕所排尿

膀胱中积存尿液会增加腹腔压力，导致回心血量减少，影响测量结果。



#### 准备好笔和纸

将笔和纸放在血压计旁，测量结束后准确记下血压值，方便计算测量结果。



#### 全身放松，深呼吸

双手放于身体两侧，闭上眼睛，有节奏地深呼吸，告诉自己不要紧张。



#### 安静休息

坐在椅子上，经过五分钟的休息，直到身体和心灵完全安静下来，便可开始测量。

### ✗ 自测血压前不能做的事



#### 不要泡澡

泡澡会导致血压升高，不仅自测前不适宜泡澡，高血压患者平时也不宜长时间泡澡。



#### 不要喝茶、咖啡和可乐

茶、咖啡和可乐等刺激性饮料可导致血压升高，影响自测结果。



#### 不要运动或聊天

剧烈的运动和兴奋的聊天都会导致心跳加快，血压也会随之升高。



#### 不要抽烟

香烟中的有害物质会影响心脏的正常功能，自测血压前半小时之内最好不要抽烟。

# 选购最适合你的血压计

对于有老人和高血压患者的家庭来说，血压计必不可少。一台好血压计可以帮助随时监测血压。如何选购血压计便显得尤为重要。



## 1 传感器

通过探测和感受外界的信号、物理条件（光、热、湿度等）或化学组成（烟雾等），将探知的信息传递给其他装置或器官的一种物理装置或生物器官。

## 了解血压计的种类

### ● 水银柱式血压计

因结果可靠，最常被用于医院监测血压。但因体积大，不方便携带，且携带过程中容易使水银外泄而影响准确性，在家庭自测血压中应用较少。

### ● 气压表式血压计

这种血压计是利用气压泵操作测压，随着使用次数增多，弹簧性态会发生改变，影响测量的准确性，也不常用。

### ● 电子血压计

这种血压计是利用电子压力、搏动**传感器**来识别压力和搏动信号，以数字形式显示出来，屏幕上部为收缩压，下部为舒张压和脉搏数，在家庭自测血压中应用较广。

## 电子血压计的选购注意事项

### ● 外观检查

我国计量法规定，血压计等用于医疗卫生的工作计量器具必须实行强制检定。血压计标牌应包括名称、型号、测量上限、制造厂名称和出厂日期等内容，还应注明标准文号和型式批准文号。

### ● 精度检查

血压计的误差范围允许在 $2 \sim 3\text{mmHg}$ 。选购时，可以重复测几次自己的血压，以查看其重复性是否良好，并可与平时用水银柱式血压计测量的数值进行比较。

### ● 对比检查

选购时，可比较不同型号产品的性能和价格。如果已确定选购的型号，可从几台相同型号的产品中进行选购。

## 三种血压计优缺点的对照

	水银柱式血压计	气压表式血压计	电子血压计
			
优点	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 测血压准确度及可信度较高</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 携带方便</li> <li>● 操作简单</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 轻巧、携带方便</li> <li>● 操作简单</li> <li>● 读数直观</li> </ul>
缺点	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 较重，携带不方便</li> <li>● 操作麻烦</li> <li>● 水银可能会泄漏</li> <li>● 用听诊器来听，听力不好者无法使用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 准确度不及水银柱式血压计</li> <li>● 维修较困难</li> <li>● 刻度数字较小，听力、视力不好的老人使用较为困难</li> <li>● 需定期与标准水银柱式血压计进行校准</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 患者若使用不当，所测血压有误</li> <li>● 价格较贵</li> <li>● 需定期与标准水银柱式血压计进行校准</li> </ul>

了解  
更多

### 臂式电子血压计&腕式电子血压计

家用电子血压计从测量方式上划分主要有两种，一是臂式，二是腕式。

糖尿病、高血脂、高血压等疾病会加速动脉硬化，从而引起患者末梢循环障碍，这些患者的手腕血压与上臂的血压测量值相差较

大。因此，腕式电子血压计不适用于患有血液循环障碍的病人。

专家建议，家庭自测血压应该使用经过验证的上臂式全自动或半自动电子血压计。其他产品如手指血压计和腕式血压计不但不

准确，价格也贵，不建议使用。家庭血压值一般低于诊室血压值，高血压的诊断标准为 $\geq 135/85\text{mmHg}$ ，与诊室血压的 $140/90\text{mmHg}$ 相对应。

## 高血压患者的必查项目①——尿液检查

尿液是经过肾脏的过滤功能而排泄出去的代谢产物和水，通过检测尿液，了解到肾脏或身体的健康状况。尿液检查是监测高血压肾脏损害最方便有效的方法。



### ① 肾小球

肾脏中用于将血液过滤生成原尿的一团毛细血管丛。

### ② 肾小管

一条与肾小囊壁层相连的细长的上皮性小管，具有重吸收和排泌功能。

### 尿检是监测高血压肾脏损害最有效的方法

如果肾小球<sup>①</sup>的滤过与肾小管<sup>②</sup>的重吸收功能出现异常时，尿液便会出现异常。因此，尿液检查可以直接检测出肾脏疾病。高血压经常会对肾脏造成损害，而肾脏疾病又是高血压的原因之一，尿液检查是监测高血压肾脏损害最有效的方法。

### 高血压患者尿液检查的五大项目

#### ● 尿蛋白

本项目主要检测尿液中蛋白质的含量。首先使用试纸进行定性检查，如果试纸颜色的变化提示尿液中含有蛋白质，则继续进行定量检查，另行检测一天的尿液中含有的蛋白质总量。

#### ● 潜血反应

本项目主要检测尿液中是否含有红细胞。一般通过在尿液中放入试剂来观察变化进行判断。

#### ● 尿沉渣

本项目主要用来检测尿液中红细胞和白细胞的数量，以及确认是否存在细菌。

#### ● 尿量和尿比重

尿量是检测一天的总尿量，而尿比重是检测尿液中所含溶质的浓度。尿量异常通常可以判断肾衰竭、尿崩症等疾病；尿比重异常通常可以用来判断肾炎、肾病综合征、脱水等疾病。

#### ● 尿糖

本项目主要检测尿液中糖分的含量。该项目可以用来判断糖尿病、库欣综合征等疾病。

# 尿液检查五大项目的正常指标

检查项目	尿蛋白		潜血反应	尿沉渣 (个/高倍视野)			尿比重	尿糖	
	定性检查	定量检查		红 细 胞	白 细 胞	细菌		定性检查	定量检查
正常值	阴性(-)	150 mg/24h 以下	阴性(-)	1	2	0	1.002~1.030	阴性(-)	2.8mmol/24h 以下
可怀疑病症	肾功能障碍、肾炎							糖尿病、库欣综合征	



**高**血压患者初诊要进行尿检，之后每半年进行一次。五年以上的高血压者，或合并有糖尿病者初诊后应三个月检查一次。

了解  
更多

## 留取尿检标本的注意事项

①装尿液的容器要清洁。②女性留取尿检标本前要清洗外阴，还要避免白带污染标本。月经期间不能留取尿检标本。③尿液应在留取后2小时内送检，送检标本最好为10~50ml。留取12

小时或24小时尿检时应测量记录尿量。④留取12小时尿检标本的方法：晚上7点小便一次弃去，然后所有的尿液集中，至次日早上7点小便一次，所有尿液量取总量并记录，取样送检。

⑤留取24小时尿检标本的方法：早上7点小便一次弃去，然后所有的尿液集中，至次日早上7点小便一次，所有尿液量取总量并记录，取样送检。

## 高血压患者的必查项目②——血液检查

血液检查是监测血压的重要检查项目，也是判断高血压对身体损害程度的重要依据之一。通过检查血液中的成分，可以把握高血压的状态及并发症的程度。



### ① 醛固酮增多症

由于肾上腺皮质分泌过多醛固酮，而引起的高血压和低血钾综合征。

### ② 血栓

血液在心血管系统管腔内面发生凝固或血液中某些有形成分互相黏集所形成的固体状物质。

### 血液是反映人体健康的信息库

血液在人体内循环流动，担任着输送氧气和养分、排出各组织代谢产物的重要责任。因此，血液中几乎包含着人体各部位的信息，是反映人体健康的信息库。到医院检查各类疾病时几乎都要进行血检。

### 血检两大项目①——血清生化检查

#### ● 电解质钠、电解质钾

通过检查血清中钠和钾的含量，可以判断是否出现肾功能不全和激素分泌异常等病症。当钾含量较高时，可怀疑患有肾脏疾病；当其含量较低时，可怀疑是否患有**醛固酮增多症**。

#### ● 血糖

空腹时的血糖值是诊断糖尿病的重要依据，高血糖可能引起血压升高。空腹时的血糖值一般作为代谢综合征的指标，而餐后血糖值通常还可作为心血管疾病的重要指标。

#### ● 总胆固醇、甘油三酯

总胆固醇、甘油三酯含量增多，会促进动脉硬化的发展，同时导致血液的黏稠度增加，形成**血栓**，进而引发心肌梗死。因此，总胆固醇值是衡量高血压病情的重要指标。

#### ● 肌酐、尿酸

二者都是蛋白质分解后形成的代谢产物，正常应随尿液排出体外。肌酐是衡量肾功能障碍程度的重要指标。肾功能障碍严重或肾功能衰竭会导致肌酐排泄受阻，肌酐值升高。尿酸浓度则是诊断高尿酸血症的重要依据。

# 血清生化检查的正常指标

血清生化检查项目	标准值	可怀疑疾病
电解质钠	(134~143)mmol/L	原发性醛固醇增多症、肾功能不全
电解质钾	(3.3~5.0)mmol/L	
血糖（空腹）	(3.9~6.1)mmol/L	糖尿病
总胆固醇	(2.8~6.0)mmol/L	高血脂症
甘油三酯	(0.56~1.7)mmol/L	
肌酐	(40~110) $\mu$ mol/L	肾功能不全
尿酸	(90~340) $\mu$ mol/L	肾功能不全、痛风



医生的  
建议

**高** 血压患者最好每半年进行一次血液检查，严重者每三个月进行一次。平时饮食注意以谷物、蔬菜和水果为主，少食油腻食物。

了解  
更多

## 血检两大项目②——血液常规检查

血液常规检查主要检查血液中红细胞、白细胞和血小板的数目，以及血红蛋白的含量。

通过检测红细胞和血红

蛋白的数量，可以判断机体是否有贫血症状，是否患有红细胞增多症。血红蛋白的数值过高还意味着血液黏稠。

白细胞数值高代表身体存在炎症，数值低则表示机体免疫力低下。

## 不可或缺的辅助检查①——眼底检查

高血压会加快视网膜的动脉硬化发展，偶尔引起眼底出血。进行眼底检查，可以了解高血压对眼睛的损害情况以及动脉硬化发展状况。



### ① 视网膜

位于眼球壁内层的一层透明薄膜，具有感光作用。

### ② 视神经乳头

位于黄斑区颞侧约3毫米处，直径约1.5毫米，境界清楚，呈淡红色、圆盘状。视网膜上的视觉纤维汇集于此，并于此穿出眼球向视神经中枢传递。

### 高血压会引发眼底出血

高血压引起的动脉硬化不仅可以发生在心脏、脑和肾脏的血管处，在全身各种血管处都可以发展，其结果就是引起了具有代表性的并发症。眼睛里视网膜的细血管破裂出血形成的眼底出血就是代表症状之一。

在视网膜中，**视神经乳头**的动脉和静脉呈放射状分布。当发生眼底出血时，视网膜的一部分由于被血液覆盖，人视野的一部分将不能感受到光，就变得看不见。但即使失去一部分视野，对视力并没有很大的影响，只要出血不再扩大就很难被发现。

然而，倘若视网膜中的黄斑出现一点出血和白斑等，就会对视力造成明显的妨碍，眼睛就只能看到视野的周围，而看不见中心。黄斑是视网膜中视神经最集中、感受颜色和形状信息的部位，在视力中起最重要作用。

### 定期进行眼底检查，控制高血压病情

眼底检查是对高血压的病期、类型和愈后的判断有着重要价值的检查项目，更是判断动脉硬化发展的重要依据。

一般来说，第一期高血压患者进行眼底检查的结果都是正常的。而第二期患者眼底小动脉常会出现缩小或轻度硬化的现象。第三期患者眼底小动脉硬化状况会变得十分显著。而急进型的高血压病患者，除了有第三期患者的眼底变化外，还常出现视神经乳头水肿的现象。

通过定期进行眼底检查，能够帮助高血压患者及早预防眼底出血，科学合理地安排生活习惯。



# 不可或缺的辅助检查 ②——心电图检查

血压高提示心脏的后负荷<sup>①</sup>增加，长期反复的后负荷增加，可导致心肌肥大、心肌损伤<sup>②</sup>。高血压对心脏的这种不良影响可在心电图上表现出来。



## ① 后负荷

指肌肉在收缩过程中受到的负荷。

## ② 心肌损伤

指由于过度肥胖、高血压、工作紧张、精神压力大等因素，使心肌长期在高负荷下过度工作，导致心肌受损。

## 什么是心电图

心电图（ECG）是心脏搏动时产生的生物电流通过心电图机从身体特定部位记录下来的电位变化图。原理是心脏局部发生的电位变化沿着形成容积导体的组织到达体表，可从体表记录下来。

1856年克利克和米勒首先直接在心脏上记录到心搏时产生的电流。1887年瓦勒发现在身体表面也可记录到这种电流。1903年爱因托芬首次用弦线电流计加以描记，使测定技术规范，并用罗马字母命名心电图各波。此法经过后人的改进很快被应用于临床心脏病的诊断。

## 心电图可检测高血压对心脏的损害程度

心电图是掌握心脏情况的检查项目，具有快速、准确、便捷、价廉的特点，是高血压患者的常规检查项目之一。

当左心室壁肥厚而心室腔尚未扩张时，通过体格检查及胸部X线检查不易确诊，而心电图却可通过显示种种异常图形来反映出这种变化。因此通过心电图的改变，便能诊断出心脏病变的性质和程度。而心脏的异常改变又可折射出高血压患者血压的状况，为诊断与治疗提供有利依据。

# 不可或缺的辅助检查③——胸部X线检查

胸部X线检查是对心脏的大小、形状、位置、主动脉或肺的情况进行检查，可以诊断和高血压关系密切的心室肥大、心力衰竭、胸部大动脉瘤以及肺部疾病等。



### 1 CT

电子计算机X射线断层扫描技术的简称，摄下人体被检查部位的断面或立体的图像，发现体内任何部位的细小病变。

### 2 MRI

磁共振成像，应用于全身各系统的成像诊断。

### 胸部X线检查仍然是不可替代的检查

胸部X线检查是检查和诊断胸部疾病不可缺少的检查项目之一，包括透视、摄片、支气管造影、上消化道造影及心血管造影等内容。近年来由于普遍应用CT<sup>①</sup>和MRI<sup>②</sup>，使胸部X线检查的应用逐渐减少，但因其快速、便捷及价格低廉等特点，胸部X线检查仍然发挥着重要的作用。

### 高血压性心脏病的胸部X线检查

高血压性心脏病，是原发性高血压或继发性高血压发展过程中，心脏逐渐受到损害而后发生的疾病。

高血压性心脏病的病变过程是一个逐渐发展的动态过程，其表现为病变由单纯的主动脉高血压性逐渐累及心脏，最后导致肺部一系列改变。因此，高血压性心脏病的胸部X线检查具有明显阶段性特点。

# 高血压患者一定要做的后续检查

进行了一般检查后，如果疑患继发性高血压，则要进行更加详细的检查。根据自己的需要进行相应检查，以确定高血压和并发症的病情，确定最终治疗方案。



## ① 激素

生物体特定细胞分泌的一类调节性物质，可对肌体的代谢、生长、发育、繁殖、性别、性欲和性活动等起重要的调节作用。

## ② 肌酐

肌肉在人体内代谢的产物，主要由肾小球滤过排出体外，每20g肌肉代谢可产生1mg肌酐。

## 确定最终治疗方案的后续检查

### ● 激素<sup>①</sup>检查

激素检查是对患者的血液和尿液中的激素量进行检查，是诊断高血压的重要依据。

### ● 肌酐<sup>②</sup>清除率检查

检查肾小球毛细血管的功能，检测血液中的肌酐浓度和24小时内尿量中的肌酐浓度。尿肌酐量 = 尿量 × 尿肌酐浓度，将尿肌酐量除以血液中的肌酐浓度，所得数值就是肌酐清除率。肾小球毛细血管的功能如果出现下降，便会导致该数值下降。

### ● CT检查

CT检查是用X线对人体脏器和组织进行多层面、多方向扫描，然后用计算机重建其影像。该项检查可把人体分割成若干连续的层面进行观察。

### ● 超声波检查

超声波检查是用高频率的声波探头对准检查部位，利用计算机对反射波进行影像处理，然后进行观察的影像诊断法。该检查具有对身体没有不良影响、无痛、操作简单等优点，适于检查心脏功能、肾和肾上腺皮质的状况、嗜铬细胞瘤等。

### ● MRI-MRA检查

MRI称为“核磁共振成像”，是观察脏器立体影像的高科技检查。该检查可从横、纵、斜各个方向立体观察人体组织的成像。MRA称为“磁共振血管造影”，是描绘脑部血管的检查。

### ● 血管造影检查

在动脉或静脉内插入直径为1.5~2.0mm的细导管，通过导管输入造影剂，然后用X线观察的检查方法，适用于检查肾性高血压、心绞痛、心肌梗死等疾病。

# 家人必须掌握的高血压急救方法

高血压患者常常在不良诱因的影响下，血压骤然升高，甚至达到200 / 120mmHg，出现心、脑、肾急性损害的危急情况，这时家人一定要保持镇静，采取必要的急救措施。



## ① 植物神经调节系统

由脑和脊髓发出的内脏神经，主要分布在内脏，控制与协调内脏、血管、腺体等功能。因不受人意志支配，故也称为自主神经。

## ② 短效降压药

指服用后吸收快、起效快、维持时间短的降压药，如硝苯地平(心痛定)等。

## 高血压患者危急状况下的急救方法

### ● 情绪激动，血压骤然上升时

患者症状：中年人初发高血压者多数会表现得较为明显，情绪稍微激动就会引起血压的骤然升高。老年人由于植物神经调节系统容易失调，也容易出现血压骤然上升的情况。

急救方法：在高血压患者情绪激动时，应注意监测其血压变化。有的患者基本毫无感觉，仅仅有轻度的头晕和心慌。但也有有的患者感觉天旋地转、恶心、耳鸣、四肢冰冷，一旦出现这种现象，应该立即服用短效降压药。倘若症状不能减轻，则应立即送往医院。

### ● 突然出现语言和行动障碍时

患者症状：倘若高血压患者突然出现肢体麻木、口眼歪斜、语言障碍或瘫痪时，那么极有可能出现了缺血性卒中。

急救方法：立即测量血压，倘若血压出现明显升高，应立即服用短效降压药，并送往医院急诊进行检查。

### ● 半夜无法呼吸，憋醒时

患者症状：高血压病情发展到一定阶段，心腔内压力逐渐升高，血液从左心房流入左心室的阻力增大，患者可出现左心房增大。初期时患者基本无明显症状，随着血压升高，年龄增加，就会出现上楼气短，夜间阵发性的胸闷气急，不能平卧。病情进一步恶化，可导致心肌收缩乏力，心脏变大，活动时感到呼吸困难，即使在白天也不能平卧，甚至全身水肿。

急救方法：出现上述症状，患者应立即测量血压，并舌下含硝酸甘油或口服消心痛。若果患者时常出现夜间憋气，应及时到医院进行检查和治疗。

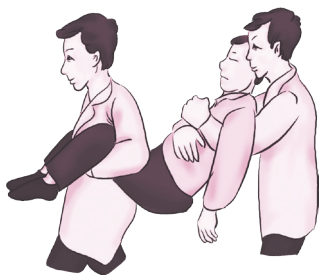
## 搬运高血压患者的四种方式



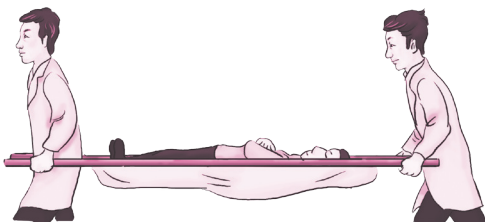
如果是一个人来搬运患者，应到患者身后，双手从患者腋下伸到前面，抓住患者胳膊搬运。



如果旁边有被子，可以将患者放在上面，平稳地拖着患者。



两个人共同搬运患者时，一个人在后面抱住患者，另一个人在前面抬起双腿，两人同时站起来，平稳地搬运患者。



如果有担架或木板，最好两个人一起搬运患者。

了解  
更多

### 高血压患者急救的步骤要点

在对高血压患者进行急救时要按照以下步骤要点进行：

①切忌胡乱搬动患者，因为移动和碰撞可以加快患者的血管破裂；②立即在患者晕倒的地方进行急救，方法是将患者扶起坐稳，抬高

头部，放低脚部；③解开患者的衣领和过紧的衣服；④给患者立即服用降压药，确定患者咽下药物；⑤如果患者出现呕吐，让患者侧卧，头部垫高，偏向一侧，以免呕吐物堵住呼吸道；⑥

用干净的手帕包住手指，伸进患者口内清除呕吐物；⑦如果患者出现抽搐，将毛巾放入患者口中，以免其咬伤舌头；⑧将患者搬到救护车上时，要将患者头部稍微垫起，并严禁晃动担架。

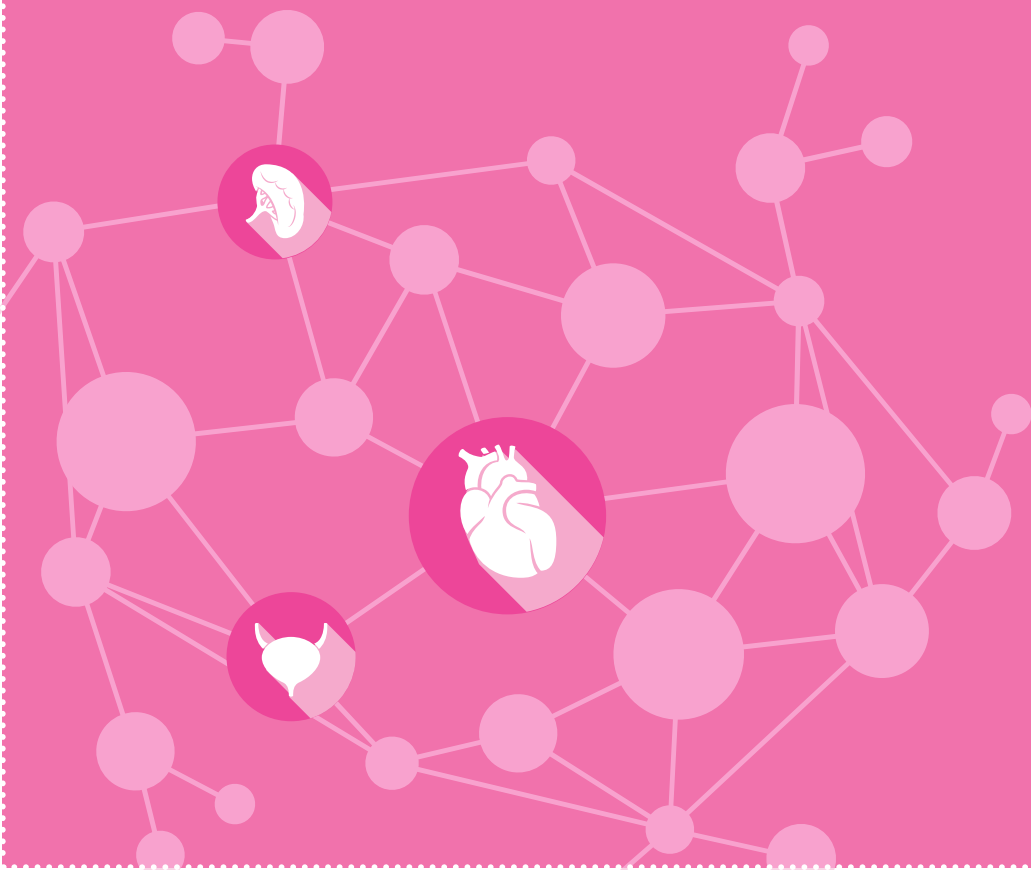
## 第 3 章

# 高血压患者的生活方式 健康生活不求人，做自己的保健医生

高血压是一种生活方式病，吸烟、饮酒、熬夜、肥胖等都是导致高血压高发的重要原因。我们常常在身体内部寻找致病因素，殊不知，日常生活中的一个小小的不良习惯却是导致发病的根本。想要迈出降压的第一步，不妨首先审视一下自己的生活习惯。

在本章，主要介绍了高血压患者在生活中应该注意的一些细节，从起居、穿衣、睡觉、上厕所、洗澡、旅游，再到春、夏、秋、冬四季的养生，全面具体地介绍了高血压患者应该遵循的生活习惯。

戒烟、限酒、控制体重，相信只要像这样坚持健康的生活习惯，不光可以从根本上预防和控制高血压，身体的各项功能都能得到意想不到的改善。



## 本章看点

改善高血压的六个生活习惯

消灭高血压恶化的幕后推手——戒烟

别让你的血压年龄老化十年——适量饮酒

降压最轻松舒适的方式——优质睡眠

升压降压在于找对方法——洗澡

避免血压上升，如厕也要多留心——安全如厕

随时随地都能进行的降压法——深呼吸

让躁动的血压安定下来——调节生物钟

在被窝里把血压降下来——伸懒腰

让血管和你一起休息一下——打盹

便秘和腹泻是血压的劲敌——排便顺畅

有效预防睡眠-呼吸暂停综合征——侧睡

“一石三鸟”的降压妙招——打扫房间

乘坐交通工具——务必带上降压药

旅游——陶冶情操即可，不宜过于疲劳

春季降压——运动锻炼须有度

夏季降压——打盹务必防卒中

秋季降压——秋干物燥多补水

冬季降压——做好御寒是关键

## 改善高血压的六个生活习惯

担心高血压的人首先要好好实践一下这六项。重新认识每天的生活习惯是很重要的！

如果被诊断出患有高血压，无论症状的轻重，都必须改善生活习惯。在此基础上，再根据需要进行药物治疗。此外，改善生活习惯还可以预防和治疗动脉硬化、高血脂症和糖尿病等生活常见病。

### 1 ●●● 每天早晚都要测量血压

由于工作、饮食、运动、洗澡、气温变化等，血压会经常变化。在医疗机构测量的血压是正常值，但在职场和早晚等血压就上升的情况非常普遍。为了不忽略隐性高血压，每天早晚都要测量并记录血压。



详情请见P46

### 2 ●●● 注意体重的管理

肥胖和高血压有很密切的关系，有观点认为，体重每增加10kg，血压就上升8~10mmHg。减肥的时候，不仅要通过限制饮食减少能量，通过运动消耗能量也是很重要的。



详情请见P20



# 3



详情请见P106

尽量减少盐摄入量

血压高的人，一天的盐摄入量不要超过6g。正常血压的人，男性控制在10g以内，女性控制在8g以内。注意饭菜的调味要味道清淡，减少盐、酱油、豆酱等的使用量。对盐分多的腌制食品要尽量节制，减少在外就餐次数。



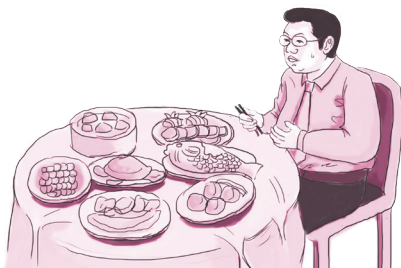
# 4



详情请见P116

不要过多摄入肉类和脂肪等

减肥的重点是预防摄入过多的能量。肉类、糕点、啤酒等都热量很高，特别是过多地摄入含有饱和脂肪酸的肉类会促进动脉硬化，血压更易升高。另一方面，鱼含有的不饱和脂肪酸有预防动脉硬化的作用，比起肉类我们要更多地食入鱼肉。



# 5



详情请见P128

积极地食入蔬菜和水果

蔬菜和水果中大多含有钾，有排泄盐分的作用，是预防高血压不可缺少的食物。特别是服用利尿药的人，容易钾不足，要注意补充。此外，蔬菜和水果中含有丰富的膳食纤维和抗氧化物质，可以有效预防生活习惯病。



# 6



详情请见P170

每天30分钟以上轻度运动

没有运动习惯的人血压易升高，养成运动习惯可以使血压下降。解决肥胖，运动也是不可缺少的。同时，通过运动可有效减少内脏脂肪。首先，一天30分钟，开始慢跑这种轻度运动。增加上下班、购物、散步等生活中走路的机会也是很重要的。



# 消灭高血压恶化的幕后推手——戒烟

吸烟不仅使血压升高，还会促进动脉硬化。吸烟是诱发多种危险疾病的原因之一，立即戒掉比较好。无论如何也不能够戒掉烟的时候，接受戒烟门诊治疗也是一种方法。



### ① 尼古丁

一种存在于茄科植物中的生物碱，是烟草的重要成分，长期使用会使人产生依赖性，增加心脏速度和升高血压，降低食欲。

### ② 一氧化碳

无色、无臭、无味的气体，具有毒性。

### 吸一根烟，血压就上升10~20mmHg

有观点认为，每吸一根烟，收缩压就上升10~20mmHg。香烟里含有的**尼古丁**，有使血管收缩的作用。另外，香烟中含有的**一氧化碳**，会减少血液中的氧气量，使血液量增加。由于有这两种物质，吸烟就会使血压上升，且血压高的状态将会持续15~20分钟。因此，烟瘾大的人其血压总是维持在很高的状态。

吸烟者中有很多人患有隐形高血压，由于在健康检查场所和医院里不吸烟，其检查结果可能是正常的；而平时生活中却吸烟，血压就会升高。尤其是睡醒后抽一根烟，会使血压急速上升，要极力避免。

### 吸烟引来可怕的脑卒中和心肌梗死

吸烟有使清理动脉的好胆固醇减少，使促进动脉硬化的坏胆固醇增加的作用。同时，还会使血压及血糖值上升，内脏脂肪蓄积，引起各种生活习惯疾病。长期吸烟会加速动脉硬化发展，形成血栓，提高患脑卒中和心肌梗死的概率。

调查表明，吸烟的人与不吸烟的人相比，患心绞痛和心肌梗死的危险性提高2~3倍，患病后的死亡率也提高5~10倍。

### 为了禁烟，要想各种办法

对身体有很坏影响的香烟，要立即戒掉。无论如何也戒不掉的情况下，去医院接受戒烟门诊治疗也是一个办法。戒烟门诊里被当作戒烟辅助剂的尼古丁贴和尼古丁口香糖（药店可以买到），虽然含有一些尼古丁，但对身体的影响很小。

## 这些时刻，吸烟很危险！

血压高的时候，再抽上一根烟，发病的危险性就会大大提高。例如，睡醒之后、生气的时候、过饱的时候等等。



睡醒之后



生气的时候

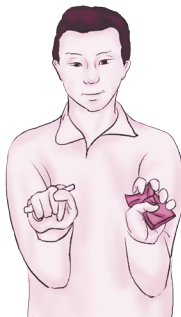


过饱时

### 远离香烟，还自己健康体魄



咀嚼糖分少的口香糖，含住糖块。



把烟灰缸和打火机  
等全部扔掉，不要靠近  
吸烟场所和吸烟者。



想想吸烟对身体的害处，咳嗽、痰多等。



想想开心的事，如：用买烟的钱买点什么呢？

- 喝水，大口吃冰。
- 对咖啡和酒精要节制。
- 打扫房间，整理桌子的抽屉。
- 深呼吸，散步，转换心情。
- 想想戒烟后的好处，如“饭菜变得好吃”等。
- “今天一根烟也没抽”，保持愉快的心情。

## 别让你的血压年龄老化十年——适量饮酒

大量饮酒会使血压年龄衰老十岁，应禁止过量饮酒，盐分多的食物和高卡路里的食物也要节制。若要饮酒，则以一杯5~10g的标准，慢慢地喝，控制速度和量。



### ❶ 心房纤维性颤动

心肌因种种原因不能同步收缩而是蠕动样颤动时，心脏的泵血功能就会完全丧失，心房肌肉的颤动称为房颤，心室肌肉的颤动称为室颤。

### 每日都饮酒大大提高高血压患病率

“适量的酒精能使血压下降，少喝点没关系”，“红葡萄酒能预防动脉硬化，没关系”，我们经常能听见这样的观点。确实，酒精有扩大血管的作用，适量饮用会使血压下降。但过量饮用却是有害无益的。实际上，大量饮酒的人患高血压的很多，与不饮酒的人相比，血管衰老可能过十岁。

饮酒可以使血压暂时的下降，但酒醒时血管收缩，血压便会上升。因此，大量饮酒的人很多患有清晨血压升高的清晨高血压。这样由酒精引起的血压变化，每天都重复的话，还可能形成慢性高血压。

### 饮酒后的第二天早上，脑卒中和心脏病发病率高

酒精的饮用量越大，血压就越升高。前一天大量地喝酒，第二天早上血压会大幅度升高，严重的情况下，会出现脑卒中、心肌梗死等危险。

另外，大量饮酒容易引起**心房纤维性颤动**，在心脏里形成血栓，血栓进入脑血管则引起脑梗死。

### 减少饮酒量，血压确实下降

每日大量饮酒的高血压患者如果开始逐步减少饮酒量，使饮酒适量的话，1~2周的时间内血压便会开始下降。

酒精在体内被吸收需要花费20~30分钟，很多人在酩酊大醉之前就超过适量的程度。想要减少饮酒量，最开始一杯以5~10g的标准喝。还应设定不喝酒日，让身体休息一下。

# 饮酒宜有度，谨防高血压

## 如何计算酒精摄入量

$$\text{酒精摄入量 (g)} = \text{酒的饮用量 (ml)} \times \text{酒精浓度 (\%)} \times 0.8$$

注：酒精浓度通常在酒瓶上标示，用%表示。

## 男女适宜的酒精摄入量

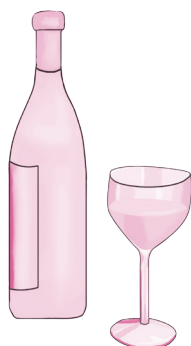
男性：1天 30g（一周大约不到200g）

女性：1天 15g（一周大约不到100g）

## 各类酒的每日适宜饮用量



啤酒  
(500ml / 瓶)



葡萄酒  
(100ml / 杯)

酒的种类	男性的 适宜饮用量	女性的 适宜饮用量
啤酒（5%）	500ml	250ml
葡萄酒（12%）	120ml	60ml
白酒（60%）	50ml	25ml
米酒（20%）	150ml	75ml
黄酒（15%）	200ml	100ml
洋酒（43%）	60ml	30ml



白酒  
(25 ml / 盅)



米酒  
(25 ml / 盅)



黄酒  
(25 ml / 盅)



洋酒  
(100ml / 杯)

# 降压最轻松舒适的方式——优质睡眠

高血压患者中失眠<sup>①</sup>的人很多，同时，睡眠不足也是使血压升高的主要原因之一。优质的睡眠可以起到修复血管、降低血压的作用，本节就教您如何营造优质睡眠。



### ① 失眠

指无法入睡或无法保持睡眠的状态，导致睡眠不足。

### 优质睡眠可以修复血管、降低血压

经常听到血压高的人说“睡不着”。高血压患者的失眠与健康人的失眠相比，包含着很多棘手的问题。

我们在正常睡眠中，自主神经的副交感神经工作，心搏数减少，血管扩张，因此血压会下降。为了改善高血压，充分睡眠是非常重要的。

如果睡眠不充分的话，血压一直保持在很高的状态，就会促使动脉硬化。同时，由于不能消除身心的疲劳，就会扰乱身体状况，堆积压力。

### 睡前平静度过可保证优质睡眠

失眠的人通常情况是睡觉之前保持着兴奋状态。例如，看体育比赛转播而兴奋得坐立不安。此外，看到手机、电视和电脑等散发出的明亮光线的人，视神经附近的觉醒中枢一直保持着兴奋的状态，也不易进入睡眠模式。

要想拥有好的睡眠，白天应该让身体充分运动。在睡觉前一个小时左右，洗个澡放松一下。之后换上睡衣，关掉卧室的灯光，听着安静的音乐，静静地入睡。

睡觉之前喝点酒有放松的作用，但如果过量的话，在酒精的作用下便会难以入睡，也会使睡眠变浅而多次清醒，因此，睡前喝酒要适量。

但倘若经过努力后仍然失眠，并且失眠的状况长期持续下去，为了避免给身体和心理造成严重的创伤，应该尽快去医院的内科、精神科，或者心理咨询科接受检查和治疗，并按照医生的处方适量服用安眠药等药物。

## 获得优质睡眠的八个妙招



1

睡前看点书、听点音乐、享受芳香疗法，使自己身心放松。



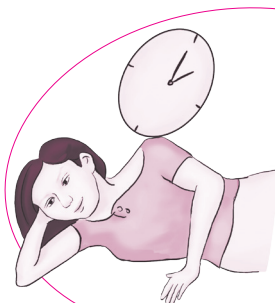
2

有睡意之前不要上床。



3

每天早上在同一时间起床。



4

午睡要在正午到下午3点之间，限于20分钟以内。



5

洗澡要在就寝前1~2个小时，在温水的浴池里慢慢浸泡。



6

睡前1~2个小时，调暗灯。手机、电视和电脑也在1~2小时前关闭。



7

晚饭少吃些，就寝前3个小时以内不要吃东西。



8

空腹睡不着的时候，可以喝些热牛奶。



## 升压降压在于找对方法——洗澡

沐浴方法不同，对健康也是有利有弊的。安全舒适的沐浴方法是指水温在38~40℃，沐浴前和沐浴后各饮一杯水，不给心脏增加负担，仅下半身浸泡5~10分钟。



### ① 新陈代谢

生物体内全部有序的化学变化统称为新陈代谢，包括物质代谢和能量代谢两方面。新陈代谢过程中，从外界得到营养物质变为自身的过程称为同化作用，自身分解物质释放能量并将废物排出的过程称为异化作用。

### ② 脱水

人体消耗大量水分却不能及时得到补充，造成新陈代谢障碍的一种症状。

### 更衣室和浴室一定要事先弄暖和

洗澡可以提高身体的**新陈代谢**，使心情放松，对身心健康有利。但是在冬季，浴室温度低，脱掉衣服后血压会升高，进入热水里，血压会进一步急剧升高，易引起脑出血和心肌梗死。因此，更衣室要有小型的暖气设备和电暖炉，浴室室温要保持在20~24℃。洗澡水的温度应控制在38~40℃，血管扩张，血压就会下降。42℃以上的热水，会使血管收缩，大量地出汗，血液变浓，血压就会急速上升。另外，饭后和饮酒后，以及血压易上升的早晨不要洗澡。

### 半身浴是最适宜的泡澡方式

如果进行泡澡，则推荐半身浴。在进浴缸浸泡之前，从脚开始到上半身用温水冲洗，使身体充分暖和起来。之后，由脚尖开始慢慢地浸泡在浴缸里。如果浸泡到肩，水压会给心脏带来负担，因此推荐浸泡到心窝周围高度的半身浴。为了不使肩膀觉得冷，要保持浴室的温暖，在肩膀上披好毛巾。

### 洗澡前后记得补足水分

洗澡会使身体流失大量的水分，洗澡前要喝一杯水，洗澡后也要喝一杯，预防**脱水**。

洗澡之后饮用啤酒等含有酒精的酒类是禁止的。因为酒精有利尿作用，一旦排尿，水分就变得比喝之前还少。其结果是血液变浓，血压升高，严重情况下会引起脑卒中和心肌梗死。



## 高血压患者的洗浴指导手册

洗澡虽是使身体放松的一种方法，但高血压患者要特别注意做好冬季洗澡时的安全措施。温度的急剧变化，会给血压带来不好的影响，也有可能使危及生命的疾病发作。一定要调整好室温和水温后再进入。

- 入浴前后要补充适量水分。
- 酒后不要入浴。
- 避免起床后、饭后马上洗澡。起床后要空出2个小时以上、饭后1个小时以上。

●在38~40℃的水温下，浸泡5~10分钟左右为最佳。

●用暖炉等事先把更衣室温度调整到20℃以上。

●水量在胸部以下的半身浴为最好，水不要浸满到脖子处。  
●避免着凉，在肩膀处披好毛巾。

●入浴前先预热，按照顺序从指尖、脚尖开始再到身体的中心进行活动。

## 避免血压上升，如厕也要多留心——安全如厕

高血压患者应重新认识如厕的习惯。由于排便时过于用力，或是长时间下蹲后突然猛地站起，血压高的人特别容易在卫生间发生心肌梗死和脑卒中，需要特别注意。



### 1 便秘

出现持续一周以上排便困难、排便后没有爽快感等情况，即为便秘。即使每天都排便，但每次排便都不舒畅、有残便感，也是便秘。

### 2 排尿性晕厥

由于血管舒张和收缩障碍造成低血压，引起大脑一时性供血不足。导致因意识短暂丧失而突然晕倒。

### 保持排便顺畅，切忌过度用力

尽量避免为了排便而屏住气使腹部用力，因为一用力腹压和胸腔压都会变高，血压就会上升。虽然停止用力血压就会降下来，但短时间内血压的变化，会给心脏和脑血管增加负担，容易引起脑卒中等疾病。

为了避免排便时过度用力，有必要在日常生活中预防便秘<sup>①</sup>。平时应多吃蔬菜，充分摄取水分，严重者建议服用中药。

### 八大妙招助你摆脱便秘困扰

对于一般人群，可以应用以下八点来防治便秘：养成每天十一点之前入睡，早晨七点之前起床的规律作息习惯；一定要吃早餐；每天摄取充足的水分；多吃蔬菜、菌类、薯类、海藻类、豆类等富含膳食纤维的食物；有便意时立刻去厕所；不要积攒压力；进行锻炼腹肌的运动或散步、游泳等全身运动可促进肠道蠕动；在睡觉之前进行腹部按摩，有利于次日早上的排便。

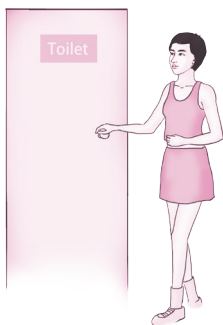
### 冬天要警惕排尿性晕厥<sup>②</sup>

冬天去卫生间应注意防寒。如果房间很温暖，卫生间很冰冷，进去之后刚脱下衣物，血压就会上升。因此冬天要给卫生间和便器加温，在走廊很冷的家中，罩上长袍或毛衣之后再上厕所。

冬天在有暖气的地方，吃热的饭菜、大量饮用啤酒时，全身的血管扩张，血压就会下降。男性在这种状态下站立排尿，由于血压急速下降，可能会导致昏迷晕倒，这就是所谓的“排尿性晕厥”，需要特别注意。

# 如厕需谨记的四个要点

## 睡前去卫生间



半夜起床去厕所，房间和走廊很冷，血压易上升。为了在睡眠中不被尿意催醒，睡前减少水分的摄取，并去卫生间。

## 养成令大便顺畅的习惯



一旦便秘，即使用力排便也不能顺畅，血压还会升高。平时充分摄取蔬菜和水分，努力养成规律正常的排便习惯。

## 马桶比蹲便器更好



蹲便会增加腹压，最好使用马桶。推荐便器温暖的座便器。厕所所有快速的暖气工具则最好。

## 动作徐缓



请不要憋着便意跑进卫生间，然后匆忙坐下用力。要养成及时去厕所、动作徐缓的习惯。

了解  
更多

### 半夜去厕所切忌突然起身

血压会随着人体的体位和动作等随时发生变化。一般情况下，人躺着的时候血压会在降低的状态下趋于稳定。倘若人突然从躺着的状态下站起来，收缩压会发生暂时性的下降，舒张压则升

高。这种血压上的变动在老年人身上表现得尤为明显。倘若这种变动较大，就可能造成起立后的眩晕。对于心脑血管疾病危险度较高的人群来说，这样甚至可以诱发严重的心肌梗死和脑卒

中，应格外注意。

半夜有尿意想要去厕所时，先不要着急起床，在被窝中先活动一下手脚，让身体渐渐苏醒，然后缓慢起身坐在床上，最后慢慢站起来去厕所。

# 随时随地都能进行的降压法——深呼吸

使血压稳定的方法有很多种，本节就向您介绍一种任何人都能轻松做到的呼吸法。研究表明，每天坚持进行呼吸法的练习，可起到安定血压、舒缓压力的作用。



### ① 前列腺素

一组生物活性物质，具有多种双向调节功能。

### ② 腹式呼吸

让横膈膜上下移动的呼吸方式。由于吸气时横膈膜会下降，把脏器挤到下方，因此肚子会膨胀，而非胸部膨胀。

### 试着深呼吸，让血压平稳降下来

呼吸和血压有着密切的关系。一紧张，脉搏跳动变快，血压上升，呼吸也就变快。这是因为血压的变化对交感神经产生了很大的影响。此外，原本控制血压的血压中枢及交感神经离支配呼吸的呼吸中枢很近。因此，通过深呼吸使呼吸中枢的紧张缓和，可使旁边的交感神经和血压中枢的紧张也缓和下来，血压逐渐下降。

在诊室测量血压的患者，由于紧张，血压值会比平时的高。让这样的患者深呼吸后再测量血压，收缩压会下降5~8%左右，舒张压会下降2~10%左右。特别是患有“白衣高血压”的人，会有显著的下降。

有报告表明，通过深呼吸，肺部大大地膨胀，能产生使血管扩张的**前列腺素**●E1，防止血栓的形成。

### 腹式呼吸●可以有效安定血压

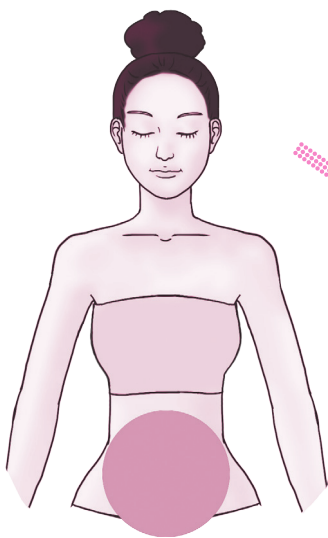
腹式呼吸可使人放松心情，舒缓压力，有助血压稳定。

据说在深呼吸中使用腹部肌肉的腹式呼吸，其放松效果是最好的。瑜伽和气功等传统呼吸法大多是以腹式呼吸为基础的。腹式呼吸是通过改变呼吸的节奏，使掌管脑自主神经的部分稳定下来，有使自主神经的活动发生变化的作用。

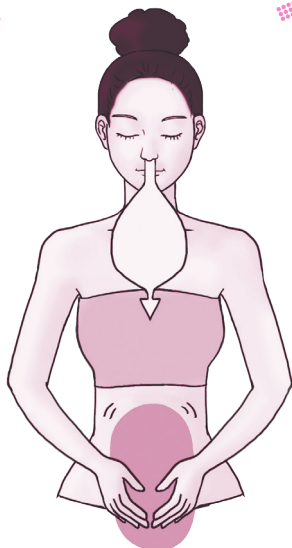
瑜伽等传统的呼吸法，吐气的时间要比吸气的的时间要长。吸气时交感神经处于优势位置发生作用，吐气时副交感神经处于优势位置发生作用。

在日常生活中，焦躁时和生气时，尝试一下延长吐气时间的腹式呼吸。心情放松，血压也可能稳定下来。

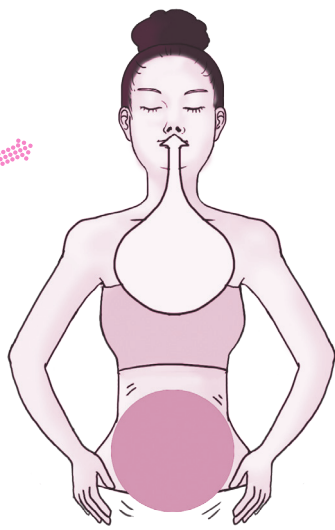
## 解读腹式呼吸的三大要点



想象在腹中有个橡胶球。



把手放在腹部，想象要压扁橡胶球一样，慢慢地吐气。



吐气到最后，想象着被压扁的橡胶球自然地鼓起，吸气。

了解  
更多

### 自测血压前别忘深呼吸

统计显示，高血压患者中每10个人中就有2个人是白大衣高血压。在穿着白大褂的医生和护士面前测量血压，血压就会升高。这是由于紧张引起的，并不是真正的高血压。为了能够正确地测量血压，请在测量前试着深呼吸。

倘若在家自己测量血

压，请按照以下步骤进行，①准备家用血压计；②慢慢深呼吸15分钟左右；③按照前文介绍的方法自己测量血压。测量结束后，如果数值比平时还高的人，请先平静一会儿再试一次。如果数值与平时相同的话，请按照这种方法反复多测量几次。

大部分的人，经过深

呼吸测量的血压值应该是比平时低30~40mmHg，其中也有下降50~60mmHg的人。也就是说，最简单、最可靠的使血压下降的方法就是深呼吸。

# 让躁动的血压安定下来——调节生物钟

步入中老年后，很多人抱怨有各种睡眠苦恼，这种状况与生物钟<sup>①</sup>不能起到很好的调节作用有关。充分沐浴在晨光里，可以调节体内的生物钟，稳定血压的急速变化。



### ① 生物钟

人体随时间节律  
有时、日、周、月、年  
等不同的周期性节律。

### ② 荷尔蒙

人体内分泌系统  
分泌的能调节生理平  
衡的激素的总称。

## 清晨的阳光可重新调试生物钟的偏差

在自然环境的24小时里有一种具有可调试生物钟偏差作用的因素，我们将拥有这个作用的主要因素叫做“同步因子”。

在同步因子中，最具有效果的是光。尤其是在每日清晨感受到的强烈的光，可以有效调整生物钟1个小时的偏离，稳定血压。

## 深度催眠，用吲哚类化合物稳定血压

吲哚类化合物是从脑的松果体分泌出来的**荷尔蒙**<sup>②</sup>，也是一种同步因子。它拥有促进睡眠的作用，夜间分泌旺盛，在活动的白天会减少，因此也称为“夜间荷尔蒙”。

光可以改变吲哚类化合物分泌量的浓度。早上变亮后吲哚类化合物的浓度下降，变暗后分泌活跃而使人变困，这样身体就保持24小时的规律。起居习惯一旦出现混乱，身体就会表现出各种不舒服的状态，高血压就是其中之一。

由于夜间睡眠时血压下降，因此我们可以利用深度睡眠调节生物钟。夜晚灯光调暗可促进吲哚类化合物的分泌。早上则要充分沐浴在晨光里，让身体切实感觉到“活动马上要开始喽”。

## 为了使大脑清醒，要规律吃早餐

早晨是以心肌梗死和心绞痛为首的各种疾病容易发作的魔鬼时间。规律地吃早餐，尤其要多摄取些糖分，可以使身体苏醒。

饮食是调节身体规律的一个同步因子。请注意一天3次，要在规定的时间内吃饭。意识到自己的生活规律，调节生物钟，可以大大减少血压出现急速变化的情况。

# 在被窝里把血压降下来——伸懒腰

刚起床就剧烈运动会让血压突然上升，不妨在被窝里做一下伸展操，使身体渐渐苏醒。此外，合理安排好工作日和休息日的清晨时间也是至关重要的。



## ① 运动疗法

指用运动的方式来治疗疾病的一种方法，本书中第五章有详细介绍。

### 清晨的阳光可重新调整生物钟的偏差

早上醒来时如果感到舒服，那么一整天都会神清气爽。清醒时先不要着急起床，在被褥中尽量伸展四肢，胳膊、手腕、手指和脚都上下活动活动，然后进行深呼吸。即使只做这些，如果每天坚持，也是很好的运动疗法<sup>①</sup>。

从起床到出门，最好留出一个小时的时间。倘若睡到快要出门时才起床，就会急急忙忙地洗漱和出门，极易造成血压的上升。有些人在休息日时会睡得昏天暗地，直到中午才能起床，这种做法同样是不可取的，因为不规律的睡眠会打乱身体的生物钟。节假日时也要养成早睡早起的好习惯，保持生活的规律。

此外，早上起床时血压可能骤然升高，产生清晨高血压。起床后立即上厕所或者用冷水洗脸。这些都会引起血压急剧上升，特别危险，应注意避免。

### 星期一综合征是血压的大敌

调查显示，星期一是血压突然升高的高发时间段，从黎明到上午七点，以及下午三点到傍晚是发病的高峰期。大多数人在这段时间会想到双休日结束，而接下来的工作太过繁重，这些想法无形中使心理压力大大增加，导致血压升高。所以，建议高血压患者最好不要在星期一安排压力过大的工作，以免使自己产生过大的心理压力。

此外，星期天最好能做一些自己感兴趣的事，比如出去运动一下，避免整天待在家中，以无所事事或睡懒觉来打破自己正常的生活规律。充实的周末生活可以恢复精神状态，更好地迎接星期一。



# 让血管和你一起休息一下——打盹

每天吃完午饭，稍微活动一下，小睡一会儿对稳定血压是很有好处的。有条件时，最好能躺着休息；没有条件时，即使坐在椅子上闭目养神一会儿也可以放松心情。



### ① 深度睡眠

又称黄金睡眠，指入睡以后大脑不进行活动的深度休息。

### 打盹让血管也休息一下

睡眠中血压会变低，白天打盹也可以起到同样的效果。打盹与站立不同，血液没有必要全力输送给上半身，因此血管的收缩缓和，血压下降。

躺着时流向肾脏的血流量增加也是血压下降的原因。肾脏血流量减少，使血压上升的凝乳酶分泌增多，血压上升，而躺着时流向肾脏的血流量增加，凝乳酶的分泌被抑制，血压下降。

此外，躺着时由于心情舒畅放松、紧张消失，也是使血压下降的主要原因。这时候想想高兴的事情，打盹的放松效果会更好。

### 讲究打盹方法轻松缓和血压

打盹的时间在15分钟以上是最理想的。因为血压开始下降是躺下后15分钟左右开始的。虽说有个人差异，但打盹30分钟左右，血压会下降15~20mmHg。不过，在打盹期间倘若真的进入深度睡眠状态，就会妨碍到之后的工作，晚上会睡不着。

虽说打盹很好，但在过于狭窄的地方和以不舒服的姿势睡觉的话，反而会给身心造成负担，使人感到压迫感，不会有什么效果。

打盹最基本的是手脚能伸开，能以舒服的姿势入睡。

### 千万不要在泡澡时打盹

高血压患者不适宜长时间泡澡，而在泡澡时打盹则更加不可。长时间泡澡会使全身毛细血管扩张，大量血液流入体表的血管，心、脑的血流量相对减少，容易发生意外。建议有严重高血压的老人浴前可以防备性服药。



# 便秘和腹泻是血压的劲敌——排便顺畅

便秘会造成排便时过于用力，导致血压的急剧上升。高血压患者应避免在便秘和腹泻时使用蹲式卫生间，以免长时间蹲着造成腹部压力增加，血压升高。



## ① 膳食纤维

主要来自于植物的细胞壁，包含纤维素、半纤维素、树脂、果胶及木质素等，具有促进肠道蠕动，改善便秘的功效。

## ② 寝具

与睡眠有关的被褥、枕席等物。

## 便秘和腹泻是血压的劲敌

排便时一用力，即使是血压正常的人，血压也会暂时升高40~50mmHg。平时服用降压药使血压稳定的高血压患者，其血压在排便时可能会急速升高，之后流向心脏的血流量减少，血压下降。总之，排便时用力会导致血压急速上升和下降，也会给血管造成很大的负担。对高血压患者来说，便秘等情况下的用力还提高了脑卒中和心脏病发病的危险性。因此为了使血压稳定，顺畅排便是很重要的。为调节通便，注意平时要多摄取富含**膳食纤维**的食物。

由于蹲下的姿势会给腹部施加压力，所以腹泻时排便时间加长也会使血压会上升。此外，冬季的卫生间里经常会发生脑卒中、心脏病发作的情况。原因主要有两点：一是卫生间的保暖措施不好。二是采用了会增加腹压的蹲式排便方法。

## 男性要注意特有的排尿性晕厥

由于男性在身体构造上的原因，比女性更易积存尿液，会忍耐而不排尿。忍耐的时候血压会上升，排尿时会一下子降低。由于血压急剧变化，可能会发生排尿后昏迷并晕倒的情况。为了防止排尿性晕厥，最好不要憋尿，勤快地大小便。还有站立式便具和蹲式卫生间同样会给腹部施加压力，可以的话请男性也使用西式卫生间以坐着的姿势大小便。

排尿性晕厥大多是夜间在卫生间发生。睡觉前水分补给是补给由于出汗而流失的部分，应仅限于一杯左右的程度，不要过多。睡觉时身体变冷也会促使排尿，所以要使用温暖的**寝具**。

## 有效预防睡眠-呼吸暂停综合征——侧睡

如果您是有肥胖倾向的高血压患者，那么建议您睡眠时采取侧睡的方式。侧睡可以有效改善睡眠-呼吸暂停综合征，预防睡眠时的血压上升，改善高血压。



### ① 打鼾

睡觉时由于呼吸受阻，舌与软腭颤动而产生的粗重声音。

### ② 上呼吸道

包括鼻、副鼻窦、咽、咽鼓管、会厌、喉。

### 睡眠-呼吸暂停综合征会让血压升高

睡觉时原以为要“呼噜呼噜”地开始打鼾，却突然停止，暂时停止后，鼾声又重新开始。有很多人会出现这样的现象，但很少自己意识到，而是被家人等周围的人指出来。实际上这是一种叫做“睡眠-呼吸暂停综合征”的症状。

睡眠-呼吸暂停综合征是指鼾声中断时呼吸也停止的一种状态。呼吸一停止，体内的氧气不足，血压就上升。而且由于呼吸停止，无意识中睡眠被中断从而不能熟睡，对血压也有不好的影响。睡眠不足的话，第二天血压就会升高。高血压患者一定不要轻视打鼾。

由于喉咙和舌根周围出现多余的脂肪，睡眠中上呼吸道阻塞，这就是打鼾的原因。

### 侧睡可让呼吸更畅通

不要轻易地认为只是单纯的打鼾，要知道它对血压有害并有必要治愈它。

治疗睡眠-呼吸暂停综合征时，首先要解决作为打鼾原因的肥胖问题，为了不再打鼾必须要下工夫减肥。其次就是睡觉时采取正确的姿势。

采取仰着的姿势，舌头陷在喉咙里，上呼吸道的入口容易变窄，因此睡觉时建议侧躺着。采用侧躺的姿势睡觉，能防止舌头阻塞上呼吸道。同时，日常也要注意用鼻子呼吸。睡前喝酒会使喉咙肌肉松弛，导致打鼾，必须注意避免睡前喝酒。打鼾过于厉害时，需要接受专业医生的诊治。目前为治疗睡眠-呼吸暂停综合征开发了专用口罩，效果也很好。

# “一石三鸟”的降压妙招——打扫房间

打扫房间可以减轻压力<sup>①</sup>，同时打扫也是运动的一种方式，可以带来舒畅的疲劳感，房间变干净，心情也焕然一新。打扫成了“一石三鸟”的降压法。



## ① 压力

一种由挫折、失败所造成的反应，需要一定的时间去缓解，或者他人抚慰与适当休息。

### 打扫房间是减轻压力的有效途径

通常专心做感兴趣或喜欢的事情时，就不会感到压力。如果能通过这样的方式顺利地转换心情，压力也就不会积攒很多。但也有一部分人会出现“没有什么特殊的爱好，也没有找到喜欢的事情”和“现在心情郁闷，没有心情干那种事情”等这样的情况。对于这一类人，推荐他们一种“一石三鸟”的降压方式——打扫房间。

也许有人认为打扫除并不是使心情愉悦的方法。开始做的时候甚至可能感到很焦躁，但是，只要专心致志地打扫，一定会有能从压力中解放出来的瞬间。累积这样的瞬间，就会慢慢地减轻压力。

### 打扫房间可以帮助适当运动

打扫也要讲究技巧，首先望向房间，从中意的地方开始。即使平时打扫的人，也可能在想不到的地方发现意想不到的污渍。首先就从这样的地方开始打扫干净吧。

打扫可以让平时没有时间运动的人在闲散时间就能实施高血压的运动疗法。但是拿起、放下重物，用抹布擦拭等动作幅度过大反而会使血压升高，请注意这一点。打扫时建议左右手交替使用，可以加倍提高运动的效果。洗衣服时把洗的衣服晾干、折叠时，可以试着采用扭腰的动作。

在打扫的空闲去附近的超市等地方时，稍微试试步行。伸伸背部肌肉，试着比平时稍稍快走。双手交替拎着买到的东西，不要输给东西的重量，挺直身体走路。坚持下来，一定会看到效果。

# 乘坐交通工具——务必带上降压药

高血压患者乘坐交通工具时，倘若血压控制不理想或者事先没做好准备工作，都有可能出现心脑血管意外。因此，乘坐交通工具时应格外留心。



### ① 恶性高血压患者

高血压病情发展急剧，舒张压持续保持在130mmHg以上等情况的患者。

### 乘坐飞机时务必带上降压药

严格来讲，**恶性高血压患者**以及妊娠高血压综合征患者不适宜乘坐飞机，否则可能随时发生危险。其主要原因是由于飞机在起降过程中，舱内的气压和气流以及人体体位会随着飞机的重力变化而发生变化，再加上舱内狭小的空间，这些因素会对人体产生一系列影响，引起血压的波动。

血压控制较平稳者坐飞机时必须做好准备工作：

- ① 随身携带降压药和急救药物，一定放在随手可取的地方。
- ② 登机前，可根据情况服用少量镇静剂，以防止产生紧张情绪。必要时也可服用少量降压药。
- ③ 飞机飞行过程中，倘若感觉不适，出现了血压波动的症状时，酌情加服一次降压药。

### 开车时切忌劳累紧张

通常，开车时需要集中精神注意路面上的其他车辆及行人，因此精神常常处于高度紧张中，这便使得血压更易上升。

高血压患者开车时应该注意以下几点：

- ① 开车时保持匀速，尽可能的慢速行驶，不要猛踩油门和急刹车。
- ② 感到劳累时要注意保持充分休息，不要长时间坐在车内不动。
- ③ 尽量避开高峰期，以免由于交通堵塞而焦虑不安。
- ④ 开车时一旦出现视野不清或者眼冒金星等危险信号，一定要立即靠边停车休息。切忌勉强自己，固执地坚持继续开车，这是酿成重大事故的原因之一。

# 旅游——陶冶情操即可，不宜过于疲劳

旅游可以放松心情、舒缓压力，能有效降低心脑血管疾病的发病率。高血压患者不同于常人，因此旅游时要铭记陶冶情操即可，切忌过于疲劳。



## ① 心律失常

指心律起源部位、心搏频率与节律以及冲动传导等任一项异常。

## ② 晕车

在乘坐车、船时，经受振动、摇晃的刺激，人体内耳迷路不能很好地适应和调节机体的平衡，使交感神经兴奋性增强导致的神经功能紊乱，引起眩晕、呕吐等晕车症状。

## 高血压患者旅游应注意的六大要点

### ● 要点1——春末夏初最宜人

若是选择出游的季节，那么春末夏初是最适合的时节。这时候天气不会太冷，可降低高血压患者突发脑卒中的危险。天气也不会太热，不会引起身体不适。

### ● 要点2——出游前务必做检查

出游前务必要做一次身体检查，若是高血压病情稳定则可以出游。值得注意的是，以下患者最好不要出游：严重高血压患者、已出现并发症的高血压患者、血压波动严重者、严重心律失常者以及心绞痛频繁发作者。

### ● 要点3——选择平稳的交通工具

高血压患者适宜选择火车或飞机等平稳的交通工具。乘车前不宜吃得过饱，出发前半小时最好服用一些晕车药，防止发生恶心、呕吐等情况，引起血压上升。

### ● 要点4——家人陪同最安全

高血压患者，特别是老年患者，出游时最好有家人陪同。一方面可以照顾患者的起居与服药，另一方面可以在发生紧急情况时及时联系医院。

### ● 要点5——吃好睡好不疲劳

旅途期间要保持良好的生活习惯：注意饮食不要过于油腻，不吃得过饱；注意保暖，不要感冒或受凉；养成早睡早起的作息规律，这样可以消除旅途的疲劳，补充体力。

### ● 要点6——适可而止，量力而行

旅游的目的在于陶冶情操、放松心情，高血压患者应避免选择登山、远足等消耗体力的运动，短距离出游比较适宜。

## 春季降压——运动锻炼须有度

春季是高血压的高发季节，高血压患者并发冠心病和急性心肌梗死的概率也高于常人3~5倍。因此，高血压患者应尤其注意春季养生，稳定血压，全面呵护身体健康。



### ① 免疫力

人体自身的防御机制，是人体识别和消灭外来侵入的任何异物（病毒、细菌等），处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。

### 饮食清淡，营养均衡

饮食清淡、营养均衡是春季高血压患者的饮食原则。严格控制盐的摄入量，同时少吃油腻食物。高血压患者春季适宜多吃以下几类食物：①健脾益胃的食物，例如猪里脊、鸡蛋、红枣、干果以及新鲜水果；②富含膳食纤维的蔬菜，例如韭菜、菠菜、芥菜等；③甘温食物，例如花生、豆浆、玉米等。此外，还要注营养均衡，肉类、蔬菜搭配，精米、粗粮搭配。

### 运动适度，调节身心

春季运动不仅可以放松心情，还可以增强机体的**免疫力**，促进血液循环。而对于高血压患者来说，适度运动还有着调节血压、防止血压上升的作用。室外清新的空气可以改善大脑和心脏的氧气供应，加强大脑对心脏血管收缩和舒张能力的调控，有效预防脑卒中和冠心病。高血压患者适宜选择慢跑散步等舒缓的运动。

### 补充水分，促进代谢

春季多风少雨，气候干燥，极易导致身体缺水。人体倘若缺水，会导致血液变得黏稠，增加血管流动的阻力，加重心脏负担，引发心肌梗死和脑梗死等症。因此，高血压患者每天要补充足够的水分，以预防心脑血管疾病的发生。研究显示，人每天应至少饮用不少于1200ml水分，相当于我们所说的八杯水。水分不仅可以促进血液循环，还是许多营养物质的传送媒介，许多代谢产物也需要水运送到膀胱和肾脏，因此高血压患者春季应注意多补充水分。

## 衣服不要脱太早，春捂可防病



民间素有“春捂秋冻”的说法，这正是由于有“倒春寒”的存在。春季时倘若过早减少衣物，寒冷的天气容易刺激神经和血管，引起血压波动。此外衣服穿得少，还极易感染风寒，加重高血压病情。

高血压患者在春季时不应该过早地脱掉棉衣，而应做好保暖工作。保暖时要注意以下三个重点：**戴好帽子，保护头部；穿好背心，保护心脏和背部；穿好鞋袜，保护脚部。**

值得注意的是，不要一味地追求“春捂”，而应该灵活应对天气的变化，适时适度。

了解  
更多

### 午睡半小时，消除春困

春季高血压患者应保持早睡早起的作息习惯，每天保证6~8小时的睡眠时间，充足的睡眠有利于补充精神和体力，调控血压。

要想获得优质的睡眠，可以坚持每晚临睡前用热水

泡脚15~30分钟，洗后按摩涌泉穴和足三里穴，这种方法可起到促进睡眠和降压的作用。此外，建议采取左侧卧的睡眠方式。

春季特别容易出现春困，而老年人晚间睡眠质量

一般不高，因此应安排适当的午睡，时间以0.5~1小时较为合适。不要午睡过长时间，以免影响晚上的睡眠质量。



# 夏季降压——打盹务必防卒中

夏天天气炎热，人体出汗较多，容易发生血液浓缩，血管栓塞。建议高血压患者在夏季多补充水分，注意空调的温度设定，还要多食用富含钾的蔬果。



### ① 胆固醇

动物组织中含有大量胆固醇，以肾上腺、神经组织与胆汁最为集中。血浆中胆固醇水平过高，是引起动脉粥样硬化的危险因素。

### ② 多血症

分两类：一类是由红细胞本身引起，叫真性红细胞增多症；一类是患了某种疾病而产生的并发症，叫症状性红细胞增多症。

### 出汗多，补充水分自然要多

天气热的时候，建议吃一些含有少量**胆固醇**和动物性脂肪的清淡食物，这些食物可令血液中的类脂质减少，血流变顺畅，血压变得更容易降低。夏天对于高血压患者来说是容易度过的季节。

夏天气温高，为了降低体温，身体表面的血管会扩张，出汗使血液量减少，血压就会比平时低一些。

但是，一旦出汗较多，血液中的水分也会流失很多，血液变浓，容易凝固，引起脑血栓等疾病。因此，在运动时为了不出现脱水症状，要充分地补给水分。患有**多血症**的人，血液容易凝固，水分补给也特别重要。

### 注意过分制冷会使血压升高

来回出入温度过低的房间和炎热的室外，会引起血压的急速上升和下降，有可能导致脑卒中和心肌梗死。建议把空调的温度设定为27~28℃，尽可能缩小与户外空气的温度差。在温度低的房间，最好披上披肩等。夜里房间温度过低，除了使血管收缩之外，汗水变凉还会引起感冒，请尽量避免。

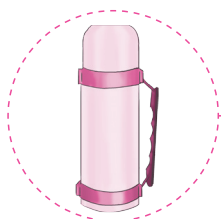
### 多食用钾元素多的蔬果

人体出汗过多，血液中的钠和钾会不断地排出体外。为了防止低钾时引起无力、恶心、神志不清等症状，要食入大量含有钾元素的蔬果。

富含钾的蔬果包括：苹果、香蕉、草莓、柑橘、葡萄、柚子、西瓜、菠菜、山药、毛豆、苋菜、大葱等。



# 高血压患者夏季养生的四大要点

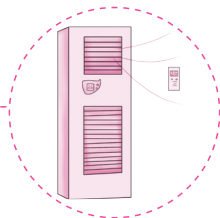


充分补给水分

一出汗血液就会变浓，容易形成血栓。在夏天，尤其是运动之后，适时地补充水分是很重要的。在睡前也要喝半杯水。

把空调的温度设定为27~28℃，减小与室外空气的温度差。从烈日下回到家，马上接触到过于强的冷气会对健康不利。

不要过分制冷



保证舒适的睡眠

如果一直处于炎热而难以入睡，会形成睡眠不足，体内节奏紊乱，血压上升。睡前1小时调低空调，降低室温后再入睡。

夏天人体内的钾容易随汗水排泄出去，造成身体疲倦，容易疲劳，出现乏力、脉搏紊乱等症状，这就是“苦夏”的原因。为了预防，应多吃青菜和水果。

多吃钾元素多的食物



了解  
更多

## 夏季打盹务必警惕脑卒中

夏季天气炎热，人往往会流大量的汗水，导致体液散失，血液黏稠度也会增加，极易造成血液流动缓慢，诱发脑梗死等缺血性脑卒中。

发生脑卒中之前，70%~80%的人会出现昏昏

欲睡、呵欠频繁等症状，这是由于动脉粥样硬化，导致血管内腔变窄，血管的弹性降低，使血液不易流回大脑。而大脑缺血缺氧会导致人频繁地打呵欠。因此，当夏天高血压患者出现频繁打呵欠的现象时，应提高

警惕，及时到医院进行检查，以免延误病情，造成严重后果。

除此之外，高血压患者夏季时为防脑卒中应注意饮食的清淡，尽量不要食用油腻食物，同时一定要戒酒戒烟。

# 秋季降压——秋干物燥多补水

进入秋季，天气转凉，气候干燥，加之人往往胃口大开，稍不留意饮食就会过于油腻、过量，这些因素都会造成血压波动，因此高血压患者一定要注意秋季养生。

## 注意防寒和补充水分



### ① 不饱和脂肪酸

碳链未完全被氢原子所饱和，即含有一个或多个不饱和键（双键或叁键）的脂肪酸，是构成体内脂肪的一种必需的脂肪酸。

### ② 大豆卵磷脂

精制大豆油过程中的副产品，具有延缓衰老、预防心脑血管疾病等作用。

秋季昼夜温差变化大，若是不能及时增减衣物，极易受寒。人体受到寒冷的刺激，会导致交感神经兴奋，全身毛细血管收缩，进而引起脑部缺血和缺氧，加速血栓的形成。因此，秋季外出一定要注意保暖，尤其是头部和脚部更要保护好。

此外，秋季气候干燥，人体会消耗较多的水分，易造成体内缺水，增加血液黏稠度，造成血液流速减慢，导致脑供血不足，诱发缺血性脑卒中。因此，秋季要多补充水分。

## 饮食不宜“贴秋膘”

秋季饮食应注意将养生与降压相结合。忌食油腻食物，饮食中应增加鱼类、豆类、乳制品和禽肉等高蛋白、低脂肪的食物。鱼类中的**不饱和脂肪酸**和豆类中的**大豆卵磷脂**有降压的功效。

此外，高血压患者切忌过食辛辣食物。同时注意不要盲目进补，以免引起血压波动。

## 养阴益气防秋燥

秋季具有“燥气”盛的气候特点，因此饮食当以健脾、补肝、清肺为原则。①多食具有生津润肺、补益肺气功效的食物，例如山药、银耳、梨、白萝卜、莲藕、荸荠、蜂蜜、白糖、绿豆等。②多食具有保肝护肝功效的食物，例如山楂、酸枣、葡萄等较酸的食物，黄瓜、芹菜、菠菜、花椰菜、海带等绿色食物。根据中医五行理论，“酸入肝经，绿色入肝”的理论，多食这两类食物可养护肝脏。

# 高血压患者秋季养生要点



①早睡早起，睡眠充足，坚持科学的生活方式和生活规律，劳逸结合。

②清晨清醒后立即服用降压药，然后喝一杯水再起床。

③晨练前做好保暖，一定要事先服用降压药，血压不稳定的患者最好不要在天气寒冷时外出晨练。

④外出注意保暖防寒，避免迎风走路，以免寒冷刺激血管收缩，造成血压升高。

⑤饮食清淡，均衡营养，戒烟限酒，控制体重，保持适量运动。

⑥上厕所时，不宜久蹲和用力大便。

⑦注意控制情绪，避免精神刺激，不要輕易发脾气和精神紧张。

了解  
更多

## 保持精神愉快，切勿“悲秋”

秋季常常出现阴雨连绵的天气，气压较低，气候变化剧烈，加上草木凋零、万物萧条，人容易产生抑郁、伤感等“悲秋”情绪。悲伤、忧虑、烦恼、焦躁及紧张等不良情绪都会使交感神

经兴奋，血管活性物质增多，引起全身血管收缩，心跳加快，血压升高，对高血压病情非常不利。

中医讲究“天人相应”，人体若保持健康的身心状态，病情也会得到很好

的改善。建议高血压患者秋季应控制情绪，保持精神愉快，劳逸结合，避免不良精神刺激下大喜大悲，同时避免出现悲秋伤怀的情绪。

## 冬季降压——做好御寒是关键

寒冷的冬季，是血压易上升的季节，也是脑卒中和心肌梗死易发的时段。建议高血压患者在冬季做好保暖防寒工作，不仅服装要防寒，所处的环境也要做好防寒措施。



### ① 血液循环

一个完整的封闭的循环管道，它以心脏为中心通过血管与全身各器官、组织相连，血液在其中循环流动。

### 注意室内外的温度差

血压会随着季节的变化而变化。在气温低的冬天，血压容易升高。一方面原因是遇冷时末梢血管会收缩，由于出汗变少，血液量没有减少，血压自然就随之升高；还有一方面原因就是冬天盐分多的食物摄入增多。

高血压患者在冬天必须多加注意起居、外出、饮食等生活习惯。暖气要选择温暖整个房间的款式。如果选择暖炉这样的只温暖下半身的暖气工具，上半身持续寒冷会使**血液循环**变差。

此外，如果只让房间变温暖，走廊和卫生间寒冷的话，从房间出来的时候温度变化强烈，血压也会急速升高。建议从温暖的房间走向寒冷处时，披上衣物，做好保温措施。

### 外出时头部的防寒是重点

早上在寒冷的时候出门，一定要多穿几层长袖内衣、毛衣、大衣等。脖颈和头、手接触到冷空气时，末梢血管会收缩，血压变得容易升高，所以要围围巾、戴帽子、戴手套。

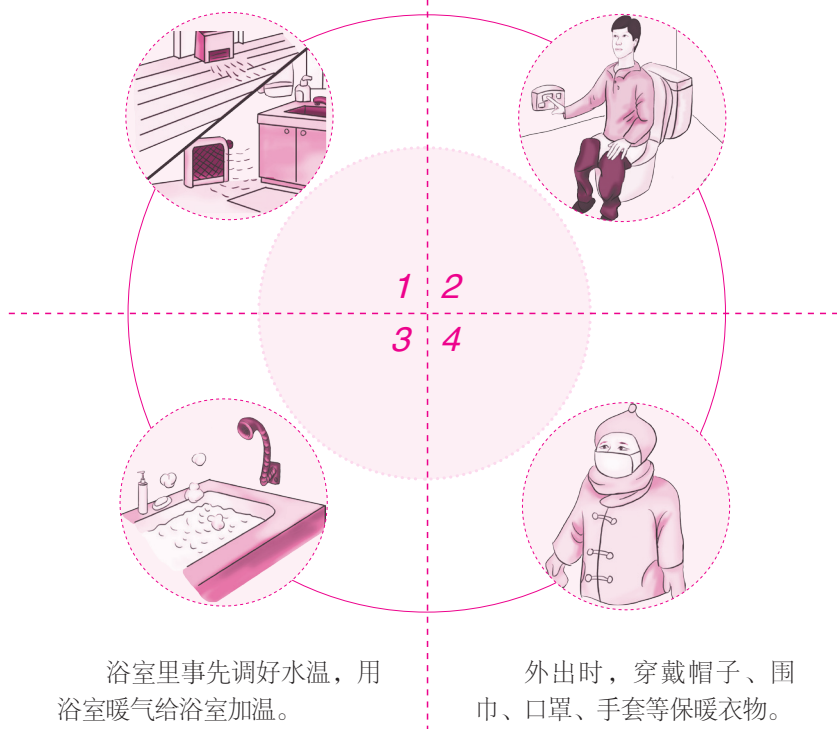
特别注意的是，一定要为对寒冷敏感的头周围做好保暖措施。头部感觉到温暖，血压会稳定下来，手脚也变暖。相反的，头部什么都不戴，好不容易被身体温度温暖的空气就会从衣领部流失，寒冷的空气代替它而进入，人就特别容易感到冷，血压也会升高。

此外，腹部也要做好保暖，最好穿能盖住屁股的长羽绒服。如果腹部感到寒冷，会使流向手脚的血液集中到身体中心部位，同样会使全身变凉，血压升高。

## 高血压患者应对严寒的四个对策

走廊、盥洗室、更衣间、卫生间等要用暖气设备保温，减小与起居室的温度差。

便器要使用暖气马桶座。没有暖气功能的话，事先准备马桶垫。



浴室里事先调好水温，用浴室暖气给浴室加温。

外出时，穿戴帽子、围巾、口罩、手套等保暖衣物。

了解  
更多

### 清晨出门慢慢来，切忌着急

由于早晨的血压升高，早上起床时不要突然起来，躺在床上1~2分钟，再慢慢地起来，尤其是在寒冷的冬天更要这么做。

起床后的3小时被认为

是脑卒中和心肌梗死多发的时间段。这个时间段，因为上班等原因不知不觉会有着急的倾向，交感神经紧张，血压变得容易升高。因此，早晨出行的准备

要时间充裕。

早晨运动时，首先从准备动作和伸展等能使身体得到较好预热的运动开始，然后尝试类似慢跑的轻度运动。

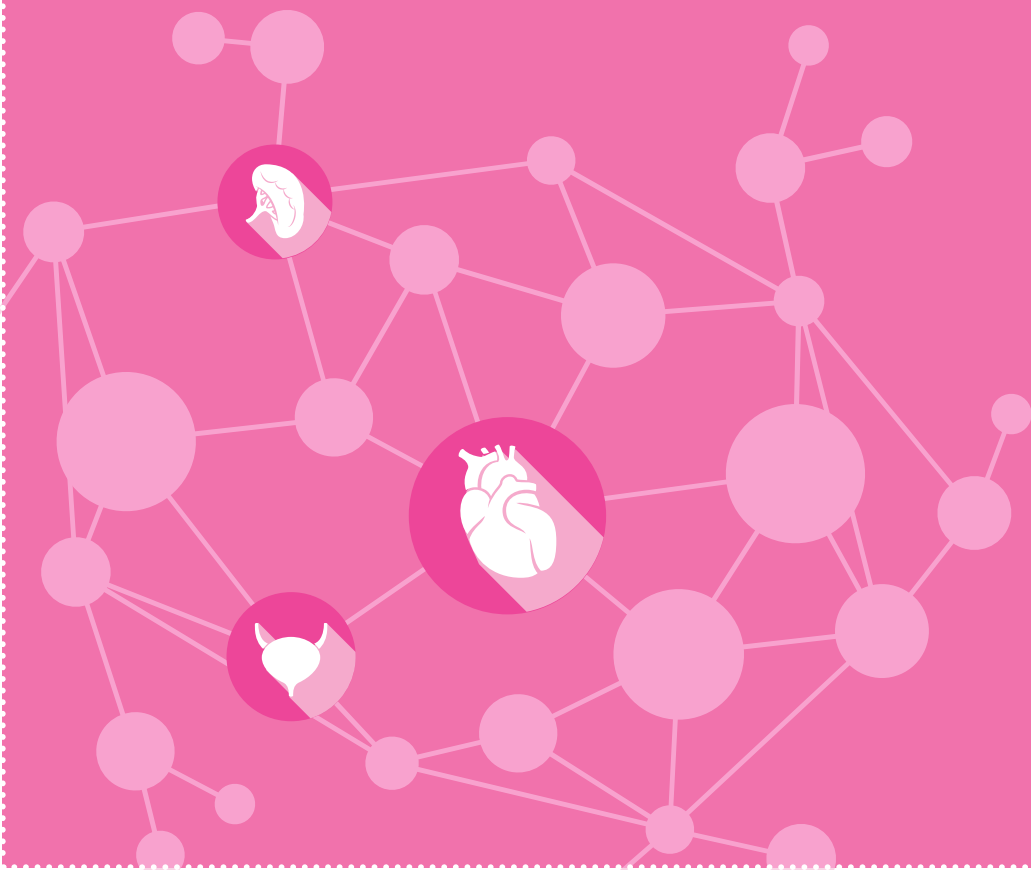
## 第4章

# 高血压患者的饮食处方 降压在于饮食均衡，贵在食之有道

俗话说，病从口入。据调查，我国高血压发病率居高不下的最主要的原因就是高钠低钾的饮食习惯。暴饮暴食、偏食、爱吃辛辣油腻食物、在外就餐机会多、三餐不规律……这些不良的饮食习惯不仅害苦了我们的胃，同样招来了高血压。

在本章，主要介绍了高血压患者正确的饮食习惯。在饮食中降低盐的摄入量、营养均衡地摄取各种身体必需的营养素、在外就餐严格控制盐分和热量、正确地摄入水分和甜食，相信只要做到这些，血压一定会得到很好的控制。

此外，本章还详尽地介绍了三十余种高血压患者最该摄取的食物，不仅阐述其降压原理，还给出了美味的降压菜肴的制作方法，力求让读者知道吃什么、怎么吃，如何在既享用美味的同时又能收到降压的效果。



## 本章看点

改善高血压的十大饮食习惯

暴饮暴食是降压的大敌

三餐可以不减量，减少热量是重点

在外就餐须谨慎

过量食盐是降压的大忌

警惕！汤面类食物中隐藏的盐分

降盐策略①——试着逐渐减少摄盐量

降盐策略②——要降盐，须知盐从哪里来

降盐策略③——在烹饪和食用方法上做文章

降盐的同时，别忘了降脂

甜食虽美味，切忌多食

水是生命之源，更是健康之源

营养均衡就是最佳饮食

细嚼慢咽，把营养吃出来

最应当摄入的降压营养素①——钙

最应当摄入的降压营养素②——钾

最应当摄入的降压营养素③——镁

其他不可或缺的降压营养素——蛋白质、

膳食纤维、维生素

厨房中的天然降压药①——黄豆

厨房中的天然降压药②——南瓜

厨房中的天然降压药③——芹菜

厨房中的天然降压药④——洋葱

厨房中的天然降压药⑤——柿子

厨房中的天然降压药⑥——大蒜

厨房中的天然降压药⑦——芝麻

厨房中的天然降压药⑧——西红柿

厨房中的天然降压药⑨——苹果

厨房中的天然降压药⑩——香蕉

厨房中的天然降压药⑪——牛奶

厨房中的天然降压药⑫——酸奶

厨房中的天然降压药⑬——醋

厨房中的天然降压药⑭——橄榄油

厨房中的天然降压药⑮——荞麦面

厨房中的天然降压药⑯——坚果类

厨房中的天然降压药⑰——海藻类

厨房中的天然降压药⑱——鱼类

厨房中的天然降压药⑲——海产类

厨房中的天然降压药⑳——杂粮类

厨房中的天然降压药㉑——薯类

厨房中的天然降压药㉒——菌菇类

厨房中的天然降压药㉓——绿色蔬菜

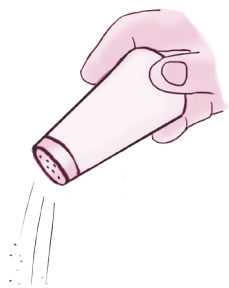
厨房中的天然降压药㉔——红色蔬果

## 改善高血压的十大饮食习惯

本节介绍的十大饮食习惯是高血压患者的饮食指南。想要拥有健康的身体，不妨从“吃”下手吧！

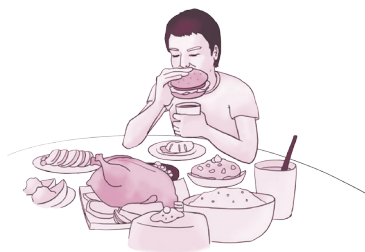
想要有效地调控血压，科学的饮食习惯是不可或缺的。在日常生活中，高血压患者要养成合理的饮食习惯，促进血压的平稳下降，让自己早日恢复健康。而且一定要持之以恒，不可抱有侥幸心理。

### 严格控制盐的摄入量



钠盐摄入过多，会导致肾脏排泄钠的能力减退，钠在体内积聚，导致外周血管阻力增高，最终引起血压升高。

### 饮食适量，切忌暴饮暴食



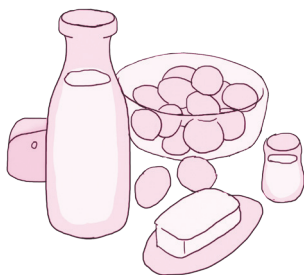
一日三餐定点定量，切忌饥一顿饱一顿，遇到自己喜欢的美食不要暴饮暴食。

### 适当多食膳食纤维



蔬菜、水果等所含的膳食纤维可以促进肠胃蠕动，帮助排出体内油脂，预防便秘。

### 适当多食钙和钾



钙可以使外周血管扩张，有利于减少外周血管阻力；钾可以防止食盐过量引起的血压升高。补钙和补钾具有降压的作用。



### 适当多食新鲜蔬菜、水果和乳制品



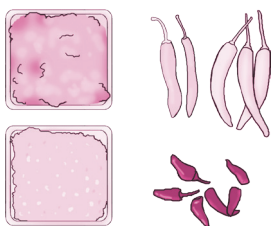
新鲜蔬菜、水果中含有丰富的维生素，乳制品中含有丰富的钙，多食对身体有益无害。

### 一定要吃早餐



早餐可以刺激肠道苏醒，还能为一天的活动补充营养和能量。即使再匆忙，也一定要吃早餐。

### 尽量少吃辛辣食物



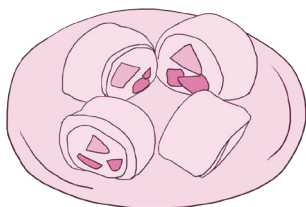
辛辣食物具有刺激神经的作用，可引起血压波动。

### 尽量少吃油腻食物



油腻会导致血管脂质含量增加，影响血液流速，造成心脏和脑部供血不足。

### 尽量少吃甜品



食用甜品过量会导致身体肥胖，增加高血压的患病率。

### 尽量减少外卖



餐馆和快餐店的食物往往有较高含量的盐分和油脂，应尽量少食。

# 暴饮暴食是降压的大敌

暴饮暴食是高血压的重要诱因，因此要注意饮食适量。首先应了解自己正确的热量需求，一天的饮食做到均衡摄取主食、主菜、副菜、牛奶、乳制品、水果等。



## ① 营养均衡

膳食所提供的营养（热能和营养素）和人体所需的营养恰好一致，即人体消耗的营养与从食物获得的营养达成平衡，这称为营养均衡。

## 了解自己真正所需的热量值

身体的BMI值不应该超过25。不仅如此，男性的腰围不应该超过85cm，女性腰围不应该超过90cm。如果不符合标准或正好是这种情况的人，则必需重新认识自己的饮食生活。

一天要从饮食中获取多少热量才比较好呢？试着用下页的计算式算出结果。减少饮食量的话，摄入的盐分量也会减少，因此不肥胖的人饮食也要符合正确的热量值。

## 食物种类繁多，不妨每样吃一点

有些高血压患者，一旦听到类似“某种食物对身体好”这样的话，就会一段时间只吃或吃很多那种食物。其实，这种做法是错的，不但不会对身体有好处，还会导致**营养均衡**失调。只有均衡摄入多种食物，才对健康有益。

很多营养专家称，“一天要吃30种食物”，但究竟吃什么、吃多少才比较好呢？有很多人抓不到重点。大家不妨参照下页的饮食均衡指南，表格中已将一天饮食中符合要求的搭配和大致的量显示出来。主食、主菜、副菜、牛奶、乳制品、水果五类食物，应均衡摄取。

## 同类食物不妨进行简单替换

中国人的饮食往往比较单一，主食以大米、面粉为主，肉类以猪肉为主，为了达到营养均衡，我们可以按照食物的种类进行一下同类互换，例如用红豆代替黄豆、用鸭肉代替猪肉、用杂粮代替大米、用羊奶代替牛奶……这样便能做到饮食的多样化。

# 每日饮食最佳摄入量指南

## 不同职业者每kg体重每日所需的能量值



## 计算自己每日所需的能量值

$$\text{标准体重 (kg)} = \text{身高 (m)} \times \text{身高 (m)} \times 22$$

$$\text{自己每日所需的能量值 (kcal)} = \text{标准体重 (kg)} \times \text{1kg体重每日所需的能量值 (kcal)}$$

## 每日饮食最佳摄入量指南

所需的能量值	1600~2000kcal的人	2000~2400kcal的人	2400~2800kcal的人
<b>主食</b> (米饭、面条、面包)	4~5份 ★1份: 1小碗米饭=面包1个=面包圈2个 ★1.5份: 米饭1平碗 ★2份: 面条1碗=意大利实心面	5~7份	7~8份
<b>副菜</b> (蔬菜、菌类、薯类、藻类菜肴)	5~6份 ★1份: 蔬菜色拉=黄瓜和裙带菜的粗拌凉菜=菠菜拌青菜=羊栖菜的煮菜=煮豆=炒蘑菇 ★2份: 煮蔬菜=炒蔬菜=煮薯类=煮芋头	5~6份	6~7份
<b>主菜</b> (肉类、鱼肉类、蛋类、大豆菜肴)	3~4份 ★1份: 豆腐=煮大豆=煎荷包蛋1个 ★2份: 烤鱼=油炸鱼 ★3份: 牛排=炒猪肉=干炸鸡肉	3~5份	4~6份
<b>牛奶、乳制品</b>	2份 ★1份: 牛奶半杯=奶酪不足1块=奶酪片1片=酸奶1袋 ★2份: 牛奶1瓶	2份	2~3份
<b>水果</b>	2份 ★1份: 桔子1个=苹果半个=柿子1个=梨半个=葡萄半串=桃1个	2份	2~3份

## 三餐可以不减量，减少热量是重点

不减少饮食量，在热量值和烹饪方法方面下工夫也可以达到减肥的目的。首先，从每天减少240kcal开始，其次，可以改变自己饮食的喜好和饮食生活的习惯。



### ① 甘油三酯

甘油三酯是人体中含量最多的脂肪，提供机体活动的能量。

### ② 瘦素

一种由脂肪组织分泌的激素，普遍认为它进入血液循环后会参与糖、脂肪及能量代谢的调节，促使机体减少摄食，增加能量释放，抑制脂肪细胞的合成，进而使体重减轻。

### 开始时试着以减少240kcal为目标

突然减少饮食量，常常不能长久持续。首先，从减少一天的热量摄取量开始吧。

据说一天减少约240kcal，体重在1个月内会下降1公斤。减肥成功的要点是以“3个月减掉5%”为目标。如果体重60公斤的人，每个月剪掉1公斤，那么3个月就能成功减掉5%（3公斤）。

### 重新认识饮食习惯也是关键

吃得快、一天两顿饭、吃得过饱、经常吃零食和宵夜等是容易肥胖的饮食习惯。经常过这种饮食生活的人，请注意以下事项。

#### ① 一天三顿饭，在规定时间内吃饭

饮食时间不规律，一天吃两顿饭，身体会形成很多的**甘油三酯**，在脂肪细胞内蓄积。

#### ② 注意吃饭八分饱

内脏脂肪型肥胖的人，有一个共同的倾向就是“一直吃到满足为止”，最终经常吃得过多。所以要注意只吃八分饱。

#### ③ 不要着急，慢慢吃

吃饭时，约10~15分钟左右人体会分泌一种叫**瘦素**的激素，发出一种信号“不要再吃了”。因此，吃得过快的话，在分泌瘦素之前，就吃得过多了。

#### ④ 避免吃零食和夜宵

吃零食时，经常会吃点心等高热量的食品。夜间很晚吃东西的话，食入的热量容易成为脂肪蓄积下来。特别是喝酒之后，容易在肝脏内造成脂肪堆积，所以要避免。

## 烹饪前巧妙处理



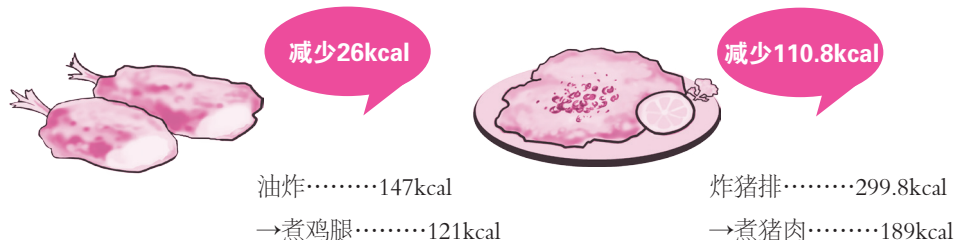
## 找到烹饪的窍门，减少热量

①猪里脊肉（100g、带肥肉、切得厚点）的情况下

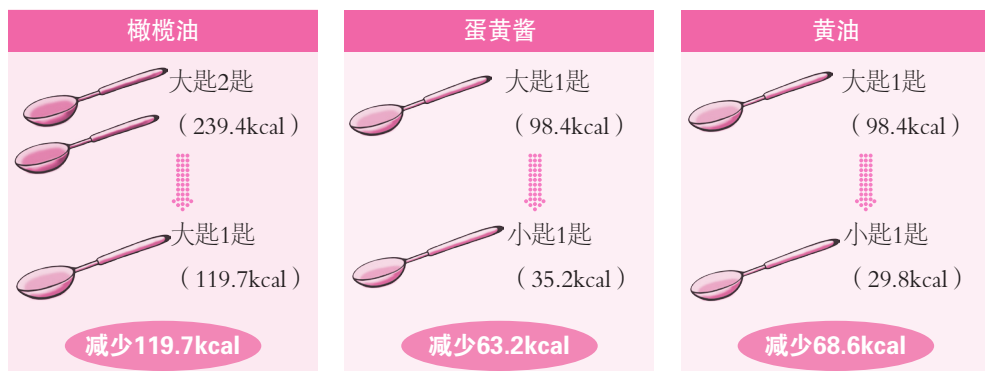


②炸鸡腿（100g、121kcal）的情况下

③猪里脊肉（100g、263kcal）的情况下



## 减少调味料的用量



## 在外就餐须谨慎

喜欢浓重味道是很多高血压患者和肥胖者的口味特点，因此高血压患者在外就餐时应更加注意减少盐分、脂肪类和糖类的摄入。本节主要介绍了如何在外出就餐时吃出健康，识别味道中的陷阱。



### 1 饱和脂肪酸

是含饱和键的脂肪酸。膳食中饱和脂肪酸多存在于动物脂肪及乳脂中，这些食物也富含胆固醇。

### 2 萨拉米香肠

欧洲民众喜爱食用的一种腌制肉肠，肉一般是单一肉类，不经过任何烹饪、只经过发酵和风干程序。

### 口重是高血压和肥胖的主要元凶

在外面吃的食物中，通常都使用了想象不到的盐分。味道越浓感觉越好吃是一个理由，抑制腐烂、延长保质期是其目的。

为使味道变浓，不仅使用盐分（食盐、豆酱、酱油等），还会使用含有丰富糖类的调味料（砂糖、甜料酒等）和油，自然热量就变高。因此，虽说食用蔬菜沙拉相当于摄取蔬菜，但由于含有沙拉调料和蛋黄酱，造成热量过多，却导致相反的效果。

### 在外少吃油炸食物

过多食用油炸食物的人，要注意内脏脂肪的蓄积。黄油和猪油等脂肪同肉类一样容易形成胆固醇和甘油三酯，是动脉硬化和内脏脂肪蓄积的原因之一。

过多摄入含有**饱和脂肪酸**的牛奶和乳制品，也会造成胆固醇增多。但是，牛奶和乳制品中含有丰富的钙，中国人容易钙不足，一天喝200ml牛奶的话比较好。

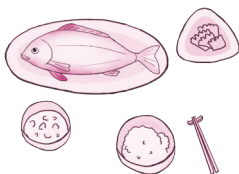
### 识别商家的促销手段

购买外卖时，我们常常被包装上的“健康”、“减少盐分”、“低热量”等宣传方式所吸引，实际上，很多外卖食品在宣传上有夸大的现象。我们在购买时，应该避免选择有过多添加剂和调料的**萨拉米香肠**、熏猪肉和蔬菜沙拉。

聪明的消费者，首先从确认产品标签开始。必须要检查的是热量、盐分和原材料。尽量选择热量和盐分低、食品添加剂使用量少的食物。

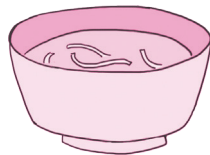
## 食之有道，在外就餐同样安全又营养

①



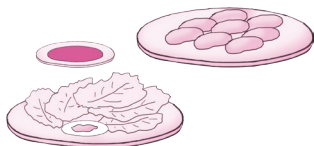
避免大碗盖浇饭和快餐。要选择套餐。蔬菜少的情况下，可添加拌青菜等。

②



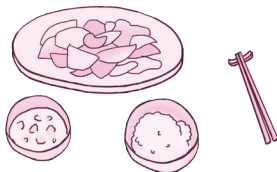
汤面类要把汤剩下，少吃炒面等热量高的食物，再添加一份拌青菜等蔬菜。

③



在烤肉店，避免高热量的五花肉和内脏等，选择生鱼片。点餐时要和蔬菜、生菜等一起，注意不要蘸酱过多。

④



在餐馆，不要选择拉面和炒饭等单一食物，要选套餐。推荐食用多种蔬菜的菜肴。

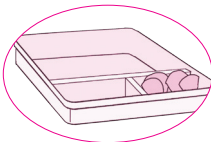
### 盒饭应该这样吃

①



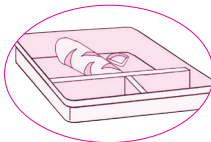
主食选择不带味道的白米饭。

②



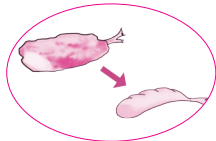
腌菜要剩下。

③



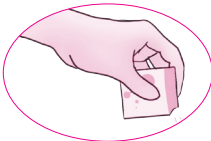
熬制食物很多的时候，要剩下。

④



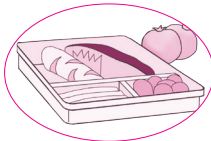
选择非油炸食品。有油炸食品的情况下，把表皮剩下，只吃里面的肉。

⑤



附带的酱油和辣酱都不要食用。

⑥



自带水果，饭后吃些甜点。



## 过量食盐是降压的大忌

研究证明，人体对盐分的摄取一天不能超过6g。很多高血压患者的发病原因都是每天在饮食中过多摄取钠盐。要想降压，应首先逐渐减少食盐量，做到饮食清淡。



### ❶ 细胞间质

细胞与细胞之间存在着细胞间质。人体组织内的细胞都浸润在细胞间质液中。

### 钠是人体必不可少的矿物质之一

与血压关系最密切的元素就是钠。钠和体内的钾等一起调节心脏和全身肌肉的收缩和松弛，调节血液的渗透压。

人体内存在一个机制，这个机制具有调节钠在体内含量的强大作用，它可以减少钠在血浆中的含量。因此，当钠摄取过多时，多余的钠就会随着水分、钾和尿液一起被排出体外。但肾脏的能力有限，一旦钠严重超标，多余的钠就会被存留在血液中。

血液中的钠过多的话，血液就会从**细胞间质**<sup>❶</sup>中吸收水分，其结果就是血液量增加，血压上升。这种状态持续下去，就会形成慢性高血压和动脉硬化，逐步发展成脑出血、蛛网膜下腔出血和心肌梗死等疾病。

### 以一天10g为目标逐渐减少盐量

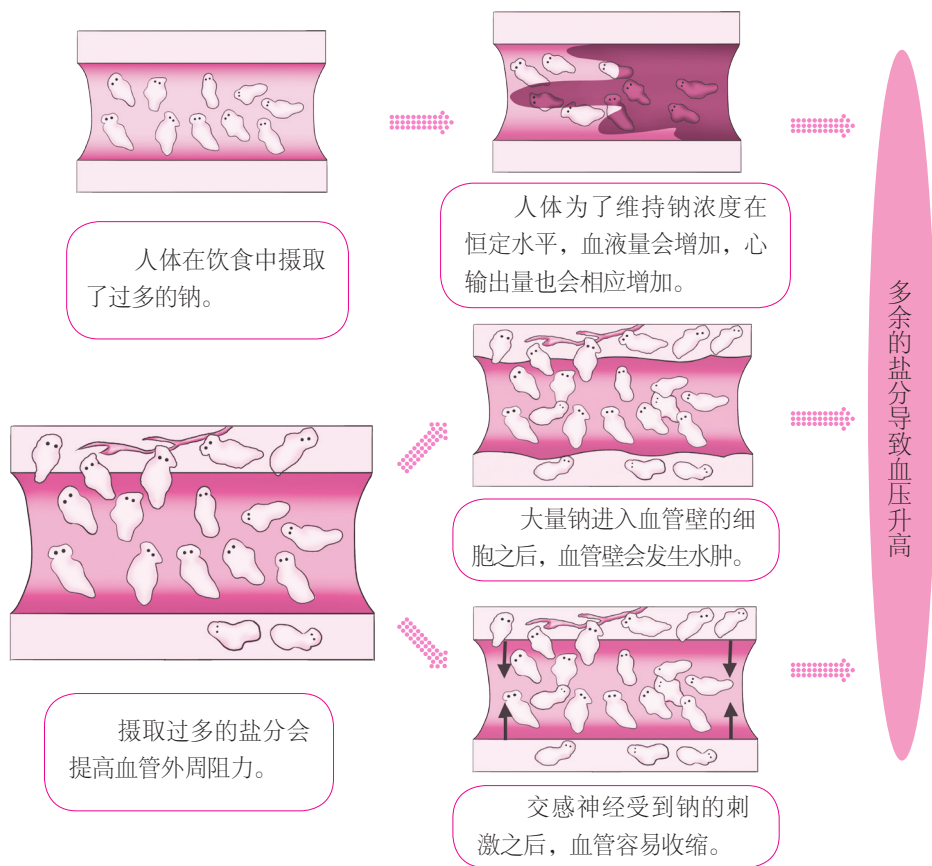
高钠、低钾膳食是我国大多数高血压患者发病主要的危险因素之一。我国大部分地区，人均每天盐摄入量在12~15g以上。研究表明，膳食钠盐摄入量平均每天增加2g，收缩压和舒张压分别增高2.0mmHg和1.2mmHg。

因此保持体内钠元素的适量是很重要的。我们从食物中摄取的钠大部分是从盐分中得来的。熟悉咸味的中国人有食用钠过多的倾向，不擅长减少盐量。

高血压患者盐分摄取的目标值是一天不超过6g。快速实现这一目标是极难的事情，无论如何都感到无味而失败的人很多。强行坚持反而变得想吃味道浓的食物，导致最后摄入过量盐分。因此，不必过分地减少盐量，可以以一天10g为目标，逐渐习惯清淡的味道。



# 过量食盐导致血压升高的原理



了解  
更多

## 高血压最新饮食疗法——DASH

近年，DASH饮食作为高血压的饮食疗法备受关注。DASH饮食是Dietary Approaches to Stop Hypertension(预防高血压的饮食方法)的略语，经过在美国的调查研究，认为对高血压的改善有很好的效果。

DASH饮食的特征，是

不拘泥于特定的营养素及其比率，通过改善食物的搭配来控制血压。通俗地说，就是“与现在相比，增加对身体有益的食物，减少对身体有害的食物”。

具体做法是，增加色深的蔬菜和水果，减少肉和脂肪量，尤其是饱和脂肪

酸和胆固醇；增加钾、钙、镁、食物纤维、蛋白质等营养素。

在饮食中，通过增加蔬菜、水果、低脂肪的乳制品、鱼、大豆制品、藻类，减少肉类和胆固醇高的食品来实行。

## 警惕！汤面类食物中隐藏的盐分

汤面中含有你想象不到的盐分。因此，爱吃汤面的高血压患者一定要提防汤面中的“隐藏盐分”。本节就向您介绍如何既能品尝到美味的汤面，又能降低食盐量。



### ① 荞麦面

由荞麦制成的面条，含有70%的淀粉和7%~13%的蛋白质，且其蛋白质中的氨基酸组成比较平衡，赖氨酸、苏氨酸的含量较丰富。

### ② 米粉

以大米为原料，经浸泡、蒸煮、压条等工序制成的条状、丝状米制品。

### 爱吃汤面，小心食盐过量

汤面是大众非常喜欢的食物，但遗憾的是，其中往往含有过量的盐分。

由于大多情况下，人们都是把面条就着汤汁的咸味吃，而口味浓重的汤汁中盐分含量很多。如果把汤汁全部喝净，那么就超过了一天盐分摄取的目标量。

很多面条是把盐放入小麦中制成的加工产品，本来就加入了盐分。因此，食用面条的时候，尽可能不要选择以小麦为原料制成的，而选择不添加盐分制成的，如**荞麦面**①或**米粉**②。

### 饭后口渴是食盐过量的显著特征

喜欢吃热的汤面和汤菜很可能使摄入盐分过剩，因为一般感觉到饭菜“好吃”的盐分量是1%左右（100g食物中大约含有1g盐）。

但实际上根据食物的温度不同，我们所感觉到的咸味和好吃程度也是不同的。例如，当吃汤面时，汤面的温度高一些，我们感觉到的味道就较为“温和”，而当汤面的温度降低时，包括咸味等的味道就会变得“强烈”些。因此，单凭感觉会无形中增加盐分的摄取量。

热汤面汤汁很多，原本就含有很多的盐分。因此，食用时可以减少汤汁，调整温度，尽量不要将汤汁喝干净。

判断食盐量是否适当，可以通过饭后是否口渴来判断。如果饭后感到明显口渴，那么就要提高警惕了。

# 安心享用美味汤面的饮食指南

## 在外吃饭时把汤汁剩下



在外食用的汤菜（汤面），单单汤汁大多味道就很浓，尽量避免喝汤。

## 尽量食用带汤荞麦面



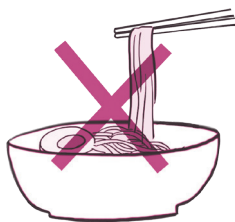
吃面时，不食用汤汁，就容易控制盐分。尽量食用荞麦面。

## 做饭时多加入配料



做饭时增加配料的量，汤汁的量就会减少，防止盐分的过多摄取。多加蔬菜，增加吃饱的感觉，也可以预防吃得过多。

## 避免吃拉面



一碗拉面含有约7g的盐分，其中5g是含在汤汁中。浸泡到最后，即使没有喝汤，也摄入了超过2g的盐分，因此，尽可能不要食用拉面。

了解  
更多

### 注意！调味料也暗藏着较多盐分

烹饪时，很多人把盐和胡椒随意一撒调味。这样就不能正确调整摄取的盐分。人手一小撮的盐约为1.5g，但由于手的大小不同，会有很大差别。因此，盐要用计量匙量好再放入。

酱油和豆酱都是在大豆中添加麴等能发酵的微生物而制成的。通过麴，大豆的蛋白质分解，成熟，形成了特有的味道。这个过程叫做“发酵”，但这个过程需要很长时间。由于这期间有

变质菌繁殖的危险性，为了抑菌通常要添加很多的盐分。

酱油和豆酱是不可缺少的调味料，由于盐分太多，准确测量很重要。

## 降盐策略①——试着逐渐减少摄盐量

既然认识到过量食盐的危害，首先应该了解自己是不是属于过多食盐的人群。不妨参照本节的方法检测一下，倘若食盐超过标准值，就要开始在饮食中逐步改善。



### ① 拉面

我国西北地区独具地方风味的面食名吃。拉面可以蒸、煮、烙、炸、炒，各有一番风味。

### 先要了解自己日常的盐分摄取量

要想在饮食上减少盐量，首先必须了解自己现在每日的盐分摄取量。虽说如此，但要了解正确的盐分摄取量是非常费工夫的。你必须首先把三天的饮食内容，包括零食全部写下来，把含有的盐分量再一个个标出来，最后算出三天的平均值，最后就知道了一天的盐分摄取量。每天持续这样烦杂的操作是很难办到的。

因此，不妨尝试一下“简易盐分摄取量测试”。利用这个测试就能轻易地知道一天之内大致的盐分摄取量。如果测试的结果显示，一天摄取超过12g的盐分，那么就是摄取过多的盐，有必要改善自己的饮食生活了。

### 不要勉强，快乐地、适量地饮食

在高血压的治疗中，标准的盐分摄取量是一天不超过6g。不过突然以此为标准却是件很困难的事。尤其是对于长年喜欢口味浓重的人来说，饭菜就会变成乏味无聊的东西。不但不能达到降盐的目的，反而容易使压力堆积，产生相反的效果。

味道的喜好与习惯有很大关系。首先，从下页的表中，选出不会让自己太为难的选项试试看。吃拉面时只是将拉面的汤汁剩下一半，减少食用腌菜，就可以减少3g左右的盐分。用这样的方式渐渐让舌头习惯味道清淡，给自己暗示“现在的调味很浓重，必须要逐渐减少食盐量”。

有的人好不容易使饮食的味道变清淡，却吃得过多，这样的话也是没什么降盐的效果。不要勉强，快乐地、适量地饮食才是降盐的秘诀。

## 简易盐分摄取量测试

### 1 饭菜口味的轻重

- ① 喜好味道清淡      ② 两者都不算      ③ 喜好味道浓重

### 2 一天饮用的浓汤、清汤、汤的量

- ① 基本不喝      ② 1碗      ③ 2碗      ④ 3碗

### 3 食用面条类食物的次数

- ① 基本不吃      ② 偶尔吃      ③ 一天1碗

### 4 食用腌制酵食品的次数

- ① 基本不吃      ② 有时吃      ③ 吃的很多

	①	②	③	④
1	7	10	15	
2	1	2	4	6
3	1	2	3	
4	0	1	2	

填入符合1~4题目答案的数字的合计

你每日的食盐量

约  g

了解  
更多

### 家庭成员共同努力才能降盐成功

降盐是个循序渐进的过程，在这个过程中不仅需要自己的坚持不懈，还需要家庭成员的共同努力。由于饮食的相似，倘若饮食中含盐

量较高，那么全家人都会摄取到。即便儿童和年轻人没有出现高血压的症状，他们也是高血压的预备患者。因此，为了全家的健康，应当

家庭成员共同努力，坚持降盐的饮食习惯。

## 降盐策略②——要降盐，须知盐从哪里来

饮食中的盐分不仅来自烹饪时添加的盐、酱油等调味料，每种食物中本身也包含着钠，相当于包含一定的盐分。要想降盐，一定要选择本身含盐量低的食物。



### ① 方便面

又称泡面、杯面、快熟面、速食面、即食面，是一种可在短时间之内用热水泡熟食用的面制食品。

### 食物中自带的盐不容忽略

一般来说，我们在日常生活中食用的加工食品中已经含有了盐分。即使控制作为调味料的盐分的使用，如果不能减少食品自身含有的盐分，就不能真正做到减少盐量。

例如与作为主食的米饭相比，面条和面包在制作过程中会使用盐。但同为面条，干面和生面相比，干面中的盐分较多。参考下页的表格，提前掌握不同食品中的“隐藏盐分”。

### 请提前确认加工食品的含盐量

虽然并不怎么推荐高血压患者食用**方便面**，但倘若有食用的情况，在食用前，提前准确地确认含有多少盐分是很重要的。通常在调料包上都会有“请根据个人口味控制调料的用量”这样的字眼，建议食用时不要放入过多调味料。

可以通过包装上营养成分表中的“钠”一栏来确认含盐量。把钠的数值乘以2.5，得出的值大致就是食盐的含量。例如钠的量是2g的话，其食品中含有的盐分约为5g。

### 面包盐分高，米饭最健康

由于受到西方饮食文化的影响，越来越多的人喜欢在饮食中加入面包。面包中含有较高含量的盐分，平均两片切片面包中就含有1.6g盐。而我国人民最常食用的米饭则完全不含盐，可谓健康安全的食物。

## 各类加工食品的含盐量

分类	食品	含盐量	分类	食品	含盐量
面包 麦类 ( /100g )	白面包	1.3g	肉加工品 ( /100g )	里脊火腿	2.5g
	面条 (生面)	2.5g		熏猪肉	2.0g
	面条 (干面)	4.3g		腊肠	1.9g
	荞麦 (生面)	0g		生火腿	2.8g
	荞麦 (干面)	2.2g			
	意大利实心面	0g			
乳制品 ( /100g )	干酪	2.8g	调味品 ( /1小匙 )	精制盐	6.0g
腌菜 ( /100g )	腌萝卜	4.3g		酱油	1.0g
				番茄酱	0.2g
零食类 ( /100g )	炸薯条	1.0g		蛋黄酱	0.1g
				有盐黄油	0.1g

### …钠与盐的换算公式

$$\text{食盐量 (g)} = \text{钠含量 (mg/100g)} \times 2.54 \div 1000$$

注：每种加工食品的钠含量可在商品包装的成分说明上找到。



医生的  
建议

**高** 血压患者尽量少食用加工食品，最好选择新鲜的食材。既能避免过量食盐，又能得到身体所需的营养物质。

了解  
更多

### 钙可以帮助排出体内多余的钠

钙是构成人体骨骼、牙齿的基本元素，具有强壮身体的功效。除此之外，钙还能帮助排出人体多余的钠，具有降压作用。因此，常常食用富含钙质的食物也具有

降血压的功效。牛奶、奶酪、黄豆、豆腐、虾、菜花、豌豆等食物中含钙丰富，是高血压患者不错的选择。牛奶及其他乳制品不仅含钙，还富含优质蛋白质，

具有强化血管的作用，可有效预防高血压并发脑卒中。牛奶不仅可以饮用，也可在做菜时添加，做成美味的浓汤。

## 降盐策略 ③——在烹饪和食用方法上做文章

既然了解到有些食材中含有较多盐分，但又十分喜欢这种食物该怎么办呢？其实只要食用次数减少1/3就可以了。此外，添加食用酸味亦可以减少食盐量。



### ① 柑橘系水果

指柑橘属的任何一种植物或果实，包括柠檬、香橙、酸橘、欧橘等水果。

### ② 咸梅干

选用优质青梅，成熟后经盐浸，晒干而成。好的咸梅干有皮薄、肉厚、核小、酸度高的特性。

### 盐分多的食材不妨食用次数减少1/3

加工产品，包括腌菜、鱼丸等鱼肉加工食品、鱼贝类的干货、鱼类腌藏品、火腿和熏猪肉等，以及大碗盖浇饭、汤面类、浓汤等通常含有很多盐分。把这些盐分多的食品，按照“这些是我喜欢的食物且不能不吃”、“这个可以忍耐不吃”这样的先后顺序分开，把排在后面的食品食用次数减少三分之一。坚持一个月左右，就会逐渐习惯减少盐分的状态。然后从最初减少的阶段开始，再减少某些食物三分之一的食用次数。之后也同样继续阶段性的减少盐量，直到逐渐接近目标值。

### 巧妙利用酸味来减少盐用量

仅仅是口味变淡，通常就会感觉不好吃、很乏味，这种情况可以添加酸味、鲜味、辣味来补充味道。尤其是酸味，可以代替咸味发挥作用。如果利用醋、**柑橘系水果**（果汁）等酸味的话，味道会变得紧凑，口感的满足度会提高。

酸味加鲜味、酸味加甜味、甜味加鲜味，加入这样多种味道的话，即使是少量的盐分也容易感受到咸味。即使放入相同的盐分，也会感到味道变浓，因此推荐放入多种味道。

### 熟悉有酸味的食材

有酸味的食材有很多，各自的味道和风味都不同。除各种醋、橙汁、柑橘系水果之外，酸奶、**咸梅干**等也可算在内。常备一些酸味食品，对减少盐量的饮食很有帮助。推荐把洋葱等蔬菜和水果，事先浸泡在醋里再食用。



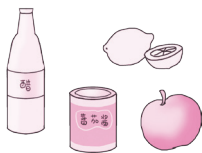
# 既能降盐又能品尝美味的烹饪妙招

## 菜肴咸淡搭配



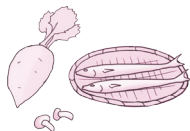
做一道达到平时咸淡程度的菜肴，其他菜都要比这道菜口味清淡，这样也可起到降盐的目的。

## 巧妙利用酸味



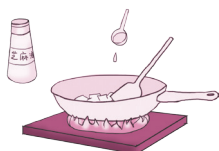
可以将柠檬、柚子、番茄等酸味水果的果酱添加到菜中，做成沙拉或拌菜，既能降盐，又能使菜肴美味。

## 不妨品尝一下食材本身的香味



当季新鲜的食材都有自己独特的味道，不妨采用清炒等烹饪方式让菜肴清淡些，这样更能品尝到食材本身的香味。

## 巧妙利用植物油来提香



芝麻油、橄榄油等植物油可以增加菜肴的香味，不妨做菜时加一些，也能让清淡的菜肴更加诱人。

## 汤菜中多加一些蔬菜



在汤菜中多加一些蔬菜可以减少汤汁的量，更容易控制食盐量。

## 利用干果和香味蔬菜增加风味



做菜时可以添加芝麻、胡桃、花生等干果，以及紫苏、香芹等香味蔬菜，不仅可降盐，还可使菜肴具有独特的风味。

了解  
更多

## 食材尽可能地选用时鲜货

为了发挥原材料的味道，首先，无论是蔬菜还是鱼类，尽量选用时鲜货。

虽说在科学技术发展的现代，保存方法和栽培方法都进步了，一年中上市的食材很多，但应时新鲜货和不应时新鲜的还是有很大的区别。时鲜货味道可靠鲜美，

即使不使用其他多余的调味料，也可以感受食材原本的味道。同时，时鲜货的营养价值也很高，这也是遵循自然的法则。

蔬菜要尽量选择有机栽培的，没有被化学材料和农药污染过的，由于是在营养丰富的土壤里生长的，不

仅安全性很高，也保留着原本的美味。

知道了食物原本的味道，味觉逐渐得到锻炼，减少盐分就不再困难。为了发现新味道，多多尝试食物原本的味道吧！

## 降盐的同时，别忘了降脂

高血压患者除了要注意降盐，还要注意降脂。认识脂肪的长处和短处，不要“饱和脂肪酸”，而要“不饱和脂肪酸”，在饮食中脂肪过多或不足都是不行的。



### 1 维生素A

最早被发现的维生素。分两种，一种是维生素A醇，只存在于动物性食物中；另一种是胡萝卜素，在体内转变为维生素A的预成物质。

### 2 维生素D

固醇类衍生物，具抗佝偻病作用，又称抗佝偻病维生素。

### 3 维生素K

显示抗出血活性的一组化合物，缺乏时会使凝血时间延长和引起出血病症。

### 4 维生素E

又称生育酚，有抗氧化功能，为动物正常生长和生育所必需。

### 饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸

脂肪是由脂肪酸构成的。脂肪酸有很多构造不同的种类，根据其种类不同，食品含有的脂肪的性质也不同。

猪肉、牛肉、羊肉等肉类中的脂肪含有很多饱和脂肪酸，在常温下是固体，容易在体内形成低密度脂蛋白胆固醇。植物油和鱼肉中有很多不饱和脂肪酸，常温下呈现接近液体的状态。由于在体内发挥抗酸化作用，有使低密度脂蛋白胆固醇降低，抑制血栓形成等对身体有益的作用。鱼肉之所以被认为比肉类健康，就是因为它含有不饱和脂肪酸。橄榄油和菜籽油也是由于相同理由而被营养学家所推崇。不过，由于橄榄油和菜籽油都是高热量的食物，过多摄取的话就会使甘油三酯增加。

### 脂肪摄取过量 and 摄取不足都是大忌

虽说脂肪摄取过量会对人体产生一定危害，但倘若因为害怕高热量而太过减少脂肪摄入的话，作为脂溶性维生素的维生素A<sup>●</sup>、维生素D<sup>●</sup>、维生素K<sup>●</sup>、维生素E<sup>●</sup>在人体的吸收将会下降，也使充分摄取蛋白质变得困难。此外，脂肪对于人体来说还有保暖、保护内脏器官等生理作用。

因此，每天饮食吸收的脂肪量达到一天摄取热量的25%即可。其中30%为饱和脂肪酸，剩下的以不饱和脂肪酸的形式来摄取是最理想的。过多摄取饱和脂肪酸被视为是不健康的，但完全不摄取也是不好的。

饮食摄取的脂肪，包括食品中含有的脂肪和烹饪时使用的油脂。要控制脂肪量的摄入，必须要注意以上这两个方面。

## 减少油脂摄入的烹饪妙招



烹饪前的准备阶段，切掉肥肉。



很难切掉肥肉的肉类，煮可以减少脂肪。



鱼块，背部比腹部的脂肪要少。

### 富含饱和脂肪酸的代表食物



猪肉、牛肉、羊肉等肉类。

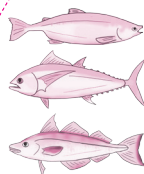
猪油、牛油、羊油等动物油。



奶酪。

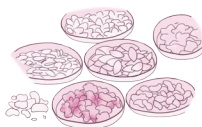


不过多使用油，使用洁净的烹饪器具。



大马哈鱼、鳕鱼、金枪鱼等鱼类。

芝麻、花生、榛子等干果。



玉米油、花生油、大豆油等植物油。

### 富含不饱和脂肪酸的代表食物

了解更多

### 高血压并发高血脂症最为可怕

经常吃油腻的食物，过量摄取的脂肪会在体内堆积，长此以往可能成为内脏脂肪型肥胖的人群，这就使引起高血脂症、诱发动脉硬化的危险性增加。高血脂症和高血压同时发生的话，罹

患危及生命的疾病的可能性就会大大提高。

若只是患有高血压，饮食生活主要调节热量和盐分就可以了，但要是还有其他症状、其他疾病同时发生的话，就必须一同限制其

他的营养素。总之，比起只改善高血压，需要限制更多的饮食生活。

因此，在日常饮食中不仅要注意盐分，还要注意脂肪。

## 甜食虽美味，切忌多食

糖类虽说对人体很重要，但也有推荐的糖类和要避免的糖类之分。高血压患者不仅要适当食盐，还要注意糖分的摄入，不要让高血糖和高血压同时发生。



### ① 低聚糖

又称寡糖，分为以下几种：从天然原料中提取、微波固相合成、酸碱转化、酶水解等。

### ② 多糖

由单糖聚合成的线性或分支的聚合物，包括糖原、淀粉、氨基聚糖和纤维素。

### 糖分是人体所需的三大营养素之一

就营养学来说，糖类是三大营养素之一，是碳水化合物的一种，1g糖能制造出相当于4kcal的热量。我们平时一天摄取的热量50%~70%都是从糖类中得来。

由消化酶分解到不能再分解的单糖是糖类最小的单位，几个单糖连接可形成**低聚糖**，很多个单糖可形成**多糖**。低聚糖和多糖在人体内被分解成为单糖，被小肠吸收再进入到血液中，成为输送到肝脏和肌肉的能量源。同时，作为碳水化合物的膳食纤维也是一种多糖，但由于不能被分解而不能为人体提供能量，最后成为大便的成分而被排出体外。因此，膳食纤维有保健肠道、预防便秘的功效。

单糖（葡萄糖、果糖等）和低聚糖（砂糖等）在水果等有甜味的食品中含有很多。在所有的糖类中，葡萄糖是特别重要的单糖，在人体中作为能量源发挥着很大的作用。人类的血液中存在0.1%左右的葡萄糖，是大脑唯一的能量源。

### 爱吃糖，小心吃出高血糖

作为主食的谷物（米饭和面包）、薯类、砂糖等是人体活动的能量源。这些食物中的糖类进入体内分解成为葡萄糖，通过胰岛素这种激素的作用变成能量，为肌肉和脑等器官所使用。

不过内脏脂肪型肥胖的人群，胰岛素的功能一旦下降，葡萄糖就不能被使用而在血液中增加，这就是被称为“高血糖”的状态。

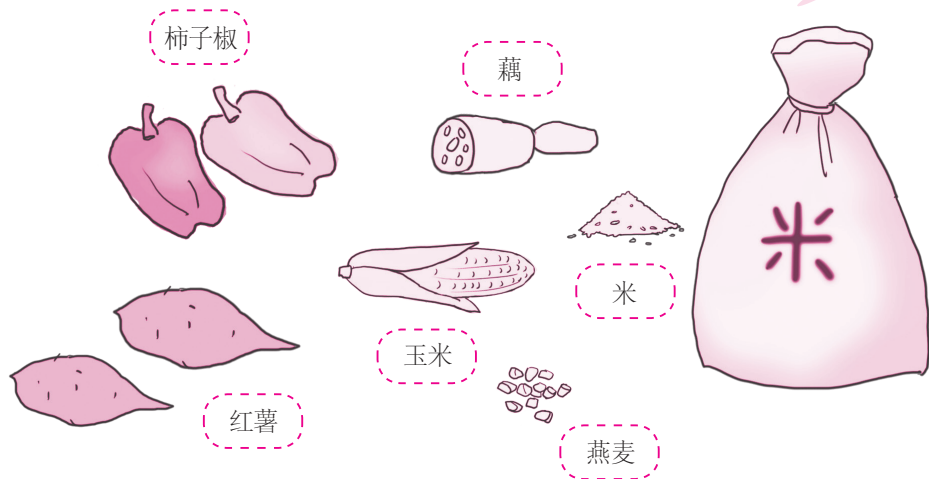
血糖值高的人的饮食被认为有糖类和脂肪高，但各类维生素、矿物质和膳食纤维不足的倾向。为了预防高血糖，一定要控制甜食的摄入，尽量食用蔬菜、水果和五谷杂粮。

## 巧妙食糖，健康无忧

推荐的这些食物含有淀粉等多糖，由于分子大、需要花费时间来消化和吸收，使血糖值上升缓慢。而且，有耐饥和防止食用过多的效果。

砂糖、有甜味的食品 and 水果中有很多的单糖和低聚糖，由于消化和吸收顺畅而容易使血糖值升高。因此，容易导致一次性摄取过量。与其相比，大米和薯类等含有的淀粉等多糖，需要时间来消化和吸收，血糖值会缓慢地上升。

作为多糖的膳食纤维，有抑制糖类引起饭后的血糖值急速上升的作用。



了解  
更多

### 谨防高血压并发高血糖

在中式菜肴中，不仅使用盐、酱油等产生咸味，也使用甜料酒和砂糖等产生甜味，这两种调料添加过多的话，就有引起高血糖和高血压同时发生的可能性。

高血糖和高血压同时发生，就会变成一件很麻烦的

事，因为两者都是代谢综合征的危险因素。危险因素的数量越多，动脉硬化疾病的风险就飞跃性地增加。

有人吃饭时会同时食用汤面类和大碗盖浇饭，不仅热量高，糖类和盐分也变得过剩。套餐中有两种主食

的情况，最好把汤汁、盐分多的汤面类剩下。也有人一吃咸的食物就变得想吃甜的食物，开始持续食用点心，尽量避免这样的行为比较好。

# 水是生命之源，更是健康之源

水是生命之源，更是健康之源。身体功能正常地发挥作用，水分是必不可少的。高血压患者在注意饮食习惯的同时，也应关注水分摄取的方法。



#### ① 细胞内液

一种存在于人体细胞内，其化学组成和含量直接影响细胞代谢与生理功能的体液。

#### ② 组织液

一种存在于组织间隙中的体液，属于细胞生活的内环境，是血液与组织细胞间进行物质交换的媒介。

### 水分不足比过量摄取更让人担心

构成身体的成分中最多的水分，约占体重的六成左右。其中大半水分是构成血液的细胞间的细胞外液，剩余的是细胞内的细胞内液<sup>①</sup>和组织液<sup>②</sup>等。

体内水分不足的话，身体就会出现一些不好的反应状态，因此积极地补充水分是很重要的。虽然也有人认为大量地摄取水分，血液量增加，血压就会变高，但多余的水分会同尿液和大便一起被排出，只要在正常的范围内摄取水分就不需要担心。一般来说，高血压患者每天补充1200ml的水分即可。

流失约为体重1%的水分就会感到口渴，为了补充不足的水分，身体会产生反应；流失约为体重10%的水分，身体会出现肌肉抽筋和意识模糊；流失体重20%以上的水分就会致死。由此可见水分是生命活动的基础，生活中要高效率地摄取。

### 身体失水时记得及时补充

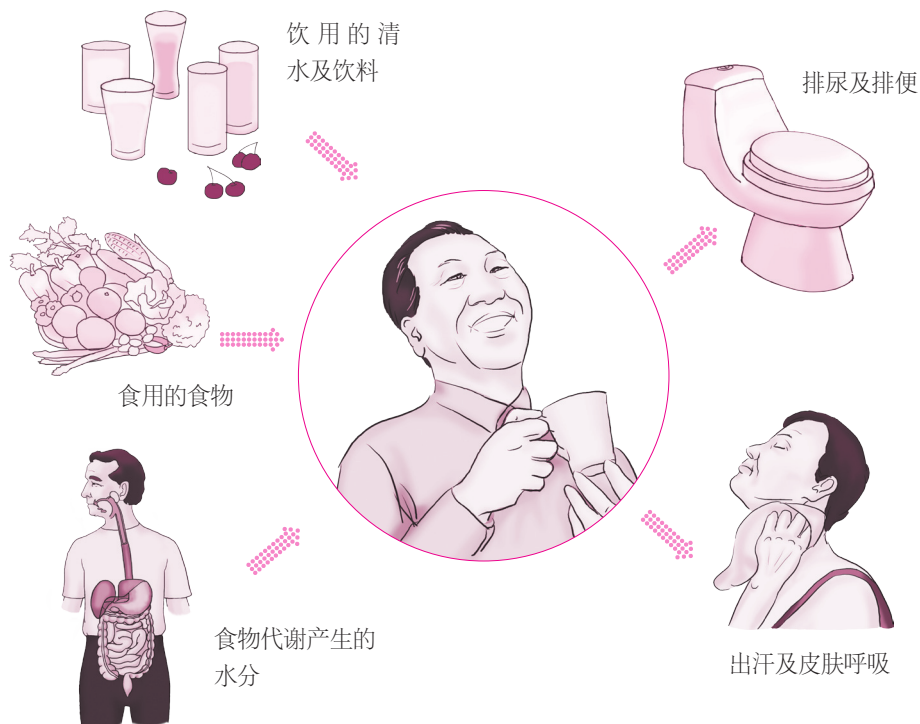
身体具有用出汗来调节体温的功能，在水分蒸发时带走热量，不让体温过度升高。因此，气温上升时和做运动体温升高时人体汗量会增加，体内的水分也会随之流失。为了维持体内一定的水分量，出汗之后补充水分是必要的。出汗时身体流失水分的同时还会流失钠和钾，应同水分一同补充。

由于腹泻和呕吐等造成身体水分大量流失时，会引起头痛和食欲不振等症状。这些症状和口渴都是体内水分不足，甚至开始脱水的征兆。

补充水分一定要及时，最好做到在口渴之前补充水分。身体情况不好不能喝水的情况下，要打点滴以补液。

# 进入身体的水与排出身体的水

人类一天平均要摄取约2.5L的水分。进入身体的水分中,从喝的东西中获取约1.2L,从吃的东西中获取约1L,从代谢食物中获取约0.3L。相反,水分通过尿液和大便排出约1.6L,通过汗液和皮肤呼吸排出约0.9L。



了解  
更多

## 喝饮料时一定要注意其中的盐分

各类蔬果汁饮料中,为了去除蔬菜独特的青草味使其好喝,大多都添加盐分。添加盐分的番茄果汁中,1L含有约5g、1杯含有约1g的盐分。标称热量低的健康饮品,对于高血压患者来说,也要禁止过多饮用。

补充水分的时候,要选择盐分、糖分、咖啡因少的饮品。盐分过多的话,体内的钠浓度升高,可引起血压升高。糖分多的饮品关系到热量的过度摄取,咖啡因有利尿作用使水分难以在体内存留。因此,水分补给推荐

水和不含咖啡因的茶品等。

但是运动出汗之后,喝些含有少量糖分的运动饮料也是可以的。



# 营养均衡就是最佳饮食

高血压患者的饮食应做到保持营养均衡，蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和膳食纤维都要适量的摄取，与此同时严格控制热量和盐分。



#### 1 电解质

溶于水溶液中或在熔融状态下就能够导电（电离成阳离子与阴离子）并产生化学变化的化合物。

#### 2 PH值

水溶液中酸碱度的一种表示方法。

### 打造营养均衡的饮食以三天为单位

身体所必需的营养不只是蛋白质、脂肪、碳水化合物这三大营养素。为把这些营养素变为能量，还需要维生素和矿物质，为排泄体内不要的东西，膳食纤维也是很重要的。因此，我们需要摄取相应数量的各种营养素，这就是“均衡的饮食”。

虽说如此，但通过一次饮食达到营养均衡是相当困难的。因此需要平衡一天三次的饮食调节达到理想的均衡。总之，一次饮食不足的营养素可以通过其他饮食来补充，以保持一天的总体均衡。连续在外面吃饭等使营养平衡打乱时，可以经过两三天来恢复平衡。

### 食物中的矿物质是营养均衡的一部分

钠、钾、钙、氯等属于叫做“**电解质**”的矿物质，各自配合调节身体的各种功能。例如，它们可以调节水分和**PH值**、供给氧、传递肌肉和神经的信息、凝固血液等，即使是微量也是维持健康不可缺少的营养素。

### 营养均衡和三菜一汤

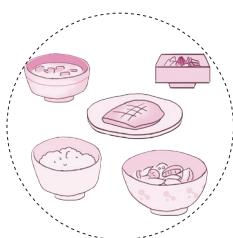
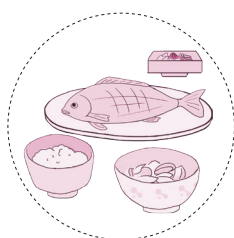
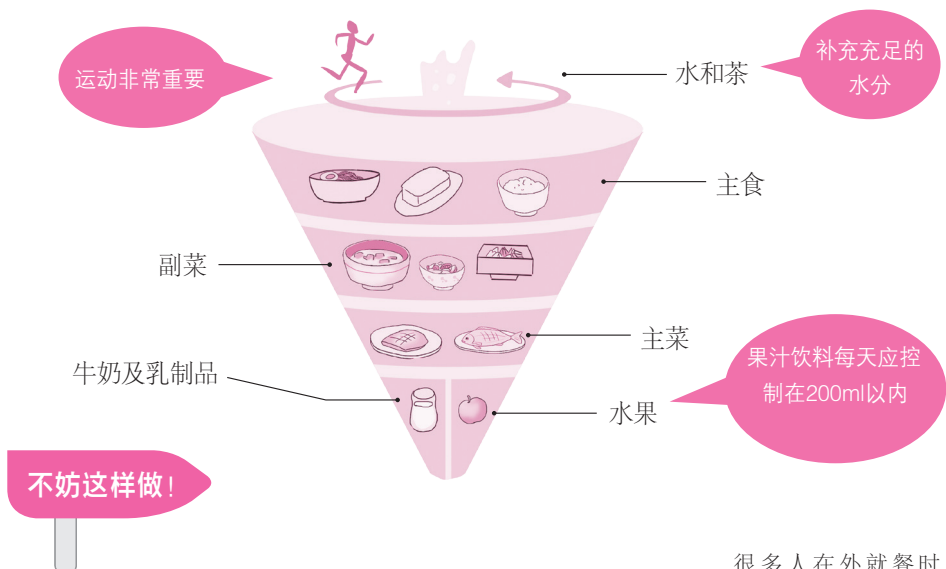
为了调节营养均衡，每顿饭可以采取“二菜一汤”、“三菜一汤”的形式。在饮食中添加汤菜，饭桌也会变得充实。不过汤菜经常容易盐分过量，必须要注意。可以把汤菜作为副菜的一种，尽可能地添加多种配菜。

为了调节营养均衡，可以尝试多吃各种食物。养成考虑饮食总体的盐分摄取量和营养均衡来点餐的习惯。



# 要想营养均衡，首先做到食物多样化

每天的饮食可分为主食、副菜、主菜、牛奶及乳制品、水果五个部分。插图中还显示了不可缺少的水、茶和运动等部分。



很多人在外就餐时喜欢选择套餐，感觉套餐会使营养非常均衡，实际上套餐并不能完全使人放心，因为大多套餐都是副菜不足。为减少盐分使营养均衡，建议把肉类切成原来的 $\frac{1}{3}$ 到 $\frac{1}{2}$ 的程度，把腌菜除去，再添加一份蔬菜作为小菜比较好。

了解  
更多

## 主食、主菜和副菜的比例为3:1:2

为了保持理想的营养均衡，我们可以让米饭和面包等主食的量与配菜的量相同。配菜包括主菜和副菜，他们二者的比例则控制在1:2，即肉、鱼、大豆及大豆制品等主菜量为1，而蔬菜、海藻、菌类等副菜的量为主菜的两倍。总体上使主

食、主菜和副菜的比例为3:1:2。此外，作为补充维生素和矿物质的食物，一天摄取一次水果和牛奶比较好。

现代的饮食生活，副菜的比例变少，导致钾元素的摄取量不足。然而，为了改善高血压，必须摄

取含有大量钾元素的蔬果。

谋求副菜充实，不仅能补充维生素、矿物质、膳食纤维的不足，由于饮食整体分量增多，也增加了满足感。

# 细嚼慢咽，把营养吃出来

小时候我们常被要求吃饭要“细嚼慢咽”，长大之后在繁忙的生活中，吃饭时大多都不能好好地咀嚼。细嚼慢咽的确不容易坚持，但却可以得到很多好处。



### ① 血糖

血液中的糖称为血糖，绝大多数情况下都是葡萄糖。

### ② 口腔干燥症

因唾液腺的分泌减少而造成口腔黏膜干燥，主要表现为口干、说话不畅。因唾液分泌减少，口腔的自洁功能亦降低。

## 慢慢咀嚼，体会食物的美味

### ① 预防吃得过多

慢慢咀嚼会延长吃饭的时间。在吃饭过程中，**血糖**值会随时间上升而感到吃饱，有预防吃得过多的效果。

### ② 品尝到食物本来的味道

仔细地咀嚼米饭，大米中含有的淀粉分解成为糖类，会感觉到甜味。细嚼慢咽可以引出食材的味道，再加上如果添加的调味料很淡，就可以很好地品尝到食物本来的味道。

### ③ 减少肠胃伤害

细嚼慢咽能让食物更好地被消化和吸收，而不至于停留在肠道中造成堵塞。狼吞虎咽式的吃饭方式，容易导致体内积食，减缓肠道蠕动速度，使肠胃负担加重。

### ④ 预防肥胖

不仔细咀嚼，甚至不咀嚼就咽下食物会造成吃得过快，导致肥胖。另外对牙周也有不好的影响。

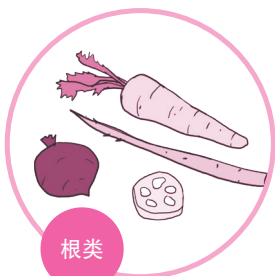
## 咀嚼分泌的大量唾液对身体大有好处

细嚼慢咽使唾液的分泌量增加，唾液对身体有益。例如，唾液具有有助于消化、保持口腔内清洁、保持牙齿健康、修复口腔内黏膜的创伤等功能，甚至还有缓解压力、抑制癌症发生、预防细菌感染等功能。

由于年龄增加和压力累积，唾液的分泌量减少，**口腔干燥症**也逐渐成为一种常见病症。因此，请注意仔细咀嚼使唾液充分流出。

## 这些食物慢慢咀嚼味道更好

蔬菜、水果、海藻、菌类、干菜等含有丰富的膳食纤维的食品,自然会导致咀嚼次数的增加。仔细咀嚼这几类食物不仅对健康有益,口感也好,弥补了减少盐分而对食物的不满足感。



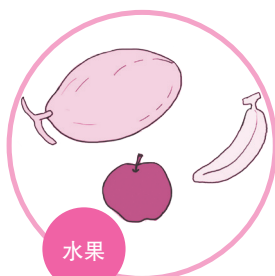
根类

在蔬菜中嚼劲突出,含有丰富的膳食纤维。



蔬菜的  
茎芯

含有甜味和鲜味,仔细咀嚼的话就能品尝到这些味道。



水果

比起软的水果可尝试选择硬的水果。



干菜

水分蒸发增加了特有的弹力和鲜味。



鱼贝  
干货

水分蒸发,鲜味凝缩(但是盐分很多,注意不要过多食用)。



低热量  
食物

为了体味各种不同的口感,咀嚼次数自然增加。

了解  
更多

### 饮食的顺序也是减少盐分的要点

每个人的饮食习惯不同,有人从喜欢的食物开始吃,也有人从不喜欢食物开始。而减盐生活则要选择

从味道清淡的食物开始吃。开始就选择调味浓重的食物,舌头就会记住这种味道,后面就很难感觉到清淡

的味道。

味觉会根据习惯而改变,每天吃味道清淡的食物,渐渐就会喜欢清淡。

## 最应当摄入的降压营养素①——钙

钙是人体所需的重要矿物质，具有强化牙齿和骨骼、安定神经、凝固血液等功效，因此从食物中摄取适当的钙很重要。对于高血压患者来说，钙对稳定血压必不可少。



### ① 甲状旁腺激素

甲状旁腺主细胞分泌的碱性单链多肽类激素，是调节骨中矿物质平衡的关键性激素。

### ② 平滑肌细胞

一类长梭状的单核肌肉细胞，无肌节结构。

### 钙是人体所需的重要矿物质

人体中98%的钙贮存在骨骼内，是构成骨骼的主要成分。其余2%的钙存在于人体各种组织、细胞、体液中，发挥极其重要的生理调节作用。通常情况下，这2%的钙通过维生素D、**甲状旁腺激素**等的调节，维持在一个相对较窄的低水平范围内。人体出血时钙能发挥凝固血液作用，并有助于肌肉顺利运作。此外，还具有让神经的传导功能保持在正常状态，抑制神经兴奋，稳定精神等作用。摄取的钙质在发挥上述功能时，首先会被消耗掉，残余的部分会存储在骨骼或牙齿内，再视其需要搬运出来。钙若摄取不足，血液中的钙量下降，人体就会从骨骼或牙齿内运送出钙质。如果钙质持续处于不足的状态时，就会出现骨质疏松、牙齿脆弱、容易骨折、精神不稳定和皮肤粗糙等症。

### 强健血管、降低血压，钙必不可少

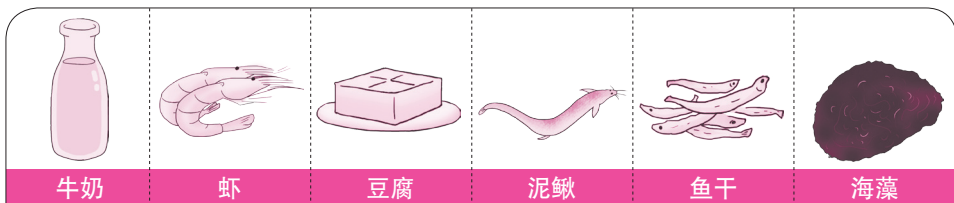
钙不但对维持骨骼的健康至关重要，越来越多的研究表明，高血压、肥胖、直肠癌、肾结石等多种慢性疾病都与钙摄入量不足有关。

当人体钙摄入不足时，甲状旁腺激素将促进活性维生素D的生成，使钙进入血管**平滑肌细胞**内，引起细胞内钙浓度升高，导致血管收缩、血管阻力增加、血压上升。在钙摄入充足的情况下，可以抑制维生素D的活性而使细胞内钙恢复正常。摄入钙还可以加大钠的排除，对扩张血管的一氧化氮、收缩血管的前列腺素有调节作用。

我国居民中普遍存在着钙摄取不足的情况，因此日常饮食中，应加入牛奶、酸奶等乳制品来补充钙。

## 多食富含钙质的食物

钙有调节血管收缩、稳定血压的功效,在乳制品、鱼虾、海藻、大豆、有色蔬菜中含  
量丰富。



### 抹茶牛奶

牛奶中含有丰富的钙和酪素。酪素是由体内使血压稳定的物质变化而来的。抹茶中富含有效预防“代谢综合征”效果的儿茶素和能使血压稳定的 $\gamma$ -氨基丁酸。

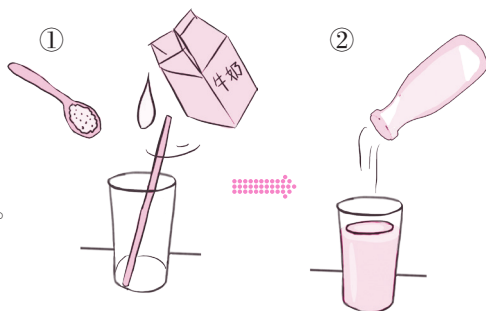
#### 材料

抹茶…2小匙  
牛奶…200ml

#### 做法

- ①在杯子中添加抹茶,用少量牛奶搅拌。
- ②搅拌热牛奶,并添加到①中。

※喜欢的话可以添加低聚糖1小匙



#### 了解 更多

### 钙和镁的最佳配比为2:1

血管的收缩和舒张是决定血压的重要因素。钙、镁与血管和肌肉的紧绷和松弛有关。

钙进入到血管壁的肌肉细胞,有使血管收缩的作用。镁调节钙的这个作用,这两者的理想摄取比例是钙为2或3,镁为1。这

种平衡破坏的话,在身体内会出现以血压上升为主的各种症状。

镁不足的话,会使钙的血管收缩功能变强,血压就会上升。同时在细胞内不能生成把血脂变为能量的酶,人容易变得肥胖。镁不足的原因,是压力、过度饮

酒、过度运动等。

钙和镁都是使血压稳定不可缺少的矿物营养素,均衡摄取两者是很重要的。在牛奶和小鱼中含有丰富的钙,在海藻类和坚果类中含有丰富的镁。

## 最应当摄入的降压营养素②——钾

如果机体内钾不足，会导致血压升高，还会出现肌肉无力、脉搏紊乱、乏力感等症状。钾可以将体内过多摄入的钠排出体外，起到稳定血压的作用。



### 1 骨骼肌

又称横纹肌，肌细胞呈纤维状，不分支，有明显横纹，核很多，且都位于细胞膜下方。

### 2 心肌

由心肌细胞构成的一种肌肉组织。

### 抑制钠盐，调节血压

虽然有时无法明确高血压的发病原因，但盐分的过量摄取一定会使血压升高，那么过多摄取的盐分如何排出体外呢？

钠主要存在于细胞外液中，钾大部分存在于细胞内液中。身体的细胞拥有把细胞内的钠抽出到细胞外，把细胞外的钾吸入到细胞内的机制。保持细胞内钾的高浓度和钠的低浓度是维持生命不可缺少的。这种钠和钾的抗衡和互助，起到了保持**骨骼肌**和**心肌**等肌肉和神经正常活动的作用。因此，与钠有对抗性作用的钾能有效预防高血压并防止高血压的发展。

### 日常饮食中要积极摄取钾

我们应在每天的饮食中积极地摄取钾。钾的别名称为“自然降压剂”，是一种降压效果很好的矿物质。不仅能促进体内过多摄入的钠的排泄，还有阻止肾脏内部钠的再吸收作用。由于钾的这两种作用，向体外排泄的钠增多，其结果是使血压稳定。

中国菜盐分多，钾元素少，所以应该了解什么样的食材中钾元素多，配合着减少盐量，努力把多余的钠从身体中排泄出去。

### 摄取钾的注意事项

有色蔬菜、浅色蔬菜、海藻类中富含的钾虽耐热，但煮菜时会溶进汤中，把菜汤扔掉的话钾也会丢失。因此，应该很好地利用菜汤来应对体内钾不足。

夏天出汗，水分和钠也随之流失，要积极食用带叶蔬菜。

## 多食富含钾的食物

钾有促进钠的排泄,使血压降低的效果。但是,患有肾脏病的人要向医生咨询钾的摄入方法。蔬菜、水果、海藻、豆类中含有很多钾。



### 香蕉猕猴桃酸奶

香蕉含有丰富的钾、镁、膳食纤维。酸奶可以降低血脂,使血管硬化减轻。

#### 材料

猕猴桃…1个、香蕉…1/2个、纯酸牛奶…50g、水…50ml、冰块…3个左右

#### 做法

- ①去掉猕猴桃和香蕉的皮,切成一口的大小。
- ②把全部材料放入食品搅拌机中搅拌。



※没有搅拌器的情况下,把它们用叉子的背面压碎搅拌。

#### 了解更多

### 摄取钾的标准

摄取钾的标准,是一天钠的摄取量的三分之一,具体为男性2000mg,女性1600mg。但从预防高血压的观点来看,无论男女一天摄取3500mg是理想的。但是,食材中的钾容易在水洗和加热等烹饪时流失,也会因身体出汗、腹泻、食用甜

的食物、喝咖啡、饮酒等而流失。因此,尽可能多的摄取比较好。还有要注意治疗高血压而使用利尿药的人,钾会随着钠一同被排泄出去。

健康人过量摄取的钾会同尿一起被排泄出去,肾脏病患者由于钾的过量

摄取而可能出现高钾血症。这样的人一定要与医生商谈关于钾的摄取问题。

在菠菜等叶菜蔬菜、薯类、豆类、水果中含有丰富的钾。每天通过饮食减少盐分的同时,要设法积极地摄入这些食材。



## 最应当摄入的降压营养素③——镁

除了钙与钾之外，镁也是人体必不可少的微量元素之一。镁与钙、磷共同形成骨骼和牙齿，同时能维持人体内钙质的均衡，还能调节血压、维护神经肌肉的兴奋性。



### 1 骨质疏松症

以慢性腰背疼痛，严重者畸形、骨折为主要表现的一种全身性骨量减少性疾病。

### 镁能维持人体内钙质含量的均衡

镁的主要作用是与钙保持均衡的同时，维护神经肌肉的兴奋性、预防心脏疾病、强化骨骼，其中最重的是保持钙质的均衡。镁与钙的摄取比例以2:1最为适当。平常就摄取许多牛奶或乳制品的人，也应该积极摄取镁，以避免因钙质或磷而妨碍镁的吸收。此外，镁还与B族维生素共同执行蛋白质、脂肪和糖类的代谢或合成核酸等。

### 高血压与体内镁含量不足有关

镁有很多的作用，不足会影响身体的正常功能。压力、疲劳、睡眠不足、饮酒等容易消耗镁。尤其是镁在消化道中不足会引起肠道的麻痹，从而导致便秘。长期的摄取镁不足，有患**骨质疏松症**、精神恍惚、注意力不集中、心律不齐的可能性。

### 生活中引起人体缺镁的六大原因

①蛋白质和脂肪摄入过多，蔬菜摄入不足，饮食结构不合理会影响人体对镁的吸收。

②经常饮用纯净水，这类水除去了镁等有益的矿物质。

③经常食用动物蛋白、动物内脏等磷过剩食品。

④经常饮用咖啡和茶水，咖啡因会使食物中镁在肠内吸收困难，造成镁排泄增加。

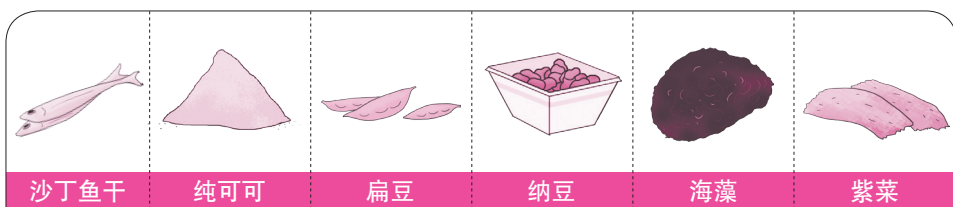
⑤食用过量含钠高、加工过于精细的食品。

⑥心理和生理疲劳、情绪波动引起的应激反应，可使镁排泄增加。



## 多食富含镁的食物

镁有抑制血管收缩,使血压下降的效果。在谷物、有色蔬菜、豆类、种子类、鱼贝类等中含有很多。



### 黑芝麻豆浆可可

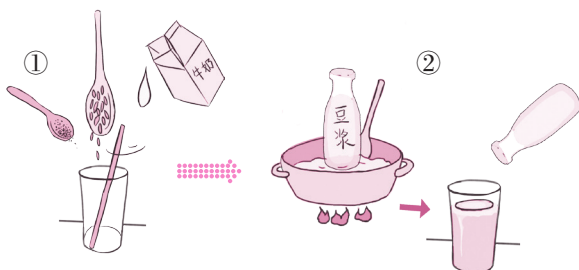
可可的可可壳纤维有降低血压的作用。黑芝麻富含的多酚是花青素的一种,抗酸化作用强。豆浆保存着豆类原本的营养。

#### 材料

可可…1大匙、黑芝麻糊…  
1小匙、豆浆…200ml

#### 做法

- ①把可可和黑芝麻倒入杯中,再加入少量的牛奶搅拌。
- ②温热豆浆,添加到①中。



※喜欢的话可以添加1小匙低聚糖

### 了解 更多

#### 坚果和鱼贝类中富含镁

以杏仁为首的坚果类和鱼贝类中镁的含量最为丰富。此外荞麦面、小米、玉米、高粱面等谷类,黄豆、黑豆、蚕豆、豌豆、豇豆等豆类,以及海藻类、蔬菜类均含有丰富的镁,在日常饮食中应多多食用。

日常饮食要消除导致人体缺镁的因素,养成合理的饮食习惯,多吃绿色蔬菜,多食富镁食品,人体就可获得满足正常需要量的镁。补充镁不但对控制高血压病情有益,对于正常人保持身体的健康也大有裨益。

值得注意的是,饮食中动物性脂肪含量过高时,人体对镁的吸收将会受到一定影响,故要尽量少吃高脂肪食品。另外,应注意少吃含镁甚低的精制白米、白面及白糖等。

## 其他不可或缺的降压营养素：蛋白质、膳食纤维、维生素

除了促进钠排泄的钾，以及对血压稳定起重要作用的钙和镁这些矿物质之外，还有其他营养素对于健康的身体也是必要的，是防治高血压不可缺少的营养素。



### ① 黏膜

口腔、胃、肠、尿道等器官里面的一层薄膜，内有血管和神经，能分泌黏液。

### ② 叶酸

广泛分布的一种B族维生素。其辅酶形式是四氢叶酸的一些衍生物，在一碳单位的代谢中起作用。

### 蛋白质——强壮血管必不可少

蛋白质作为构成身体的主要成分，摄入不足会导致血管变脆，提高罹患血管疾病的风险。日常饮食可以选择牛肉、鸡肉等脂肪少的瘦肉，或鱼、乌贼、章鱼等海产类食物，这些食物富含动物性蛋白质。乌贼、章鱼不仅低热量，还富含牛磺酸等特殊成分。鱼含有EPA、DHA等有降低胆固醇作用的成分。豆腐、豆浆等大豆加工品的营养价值很高，富含植物性蛋白质，容易消化和吸收。

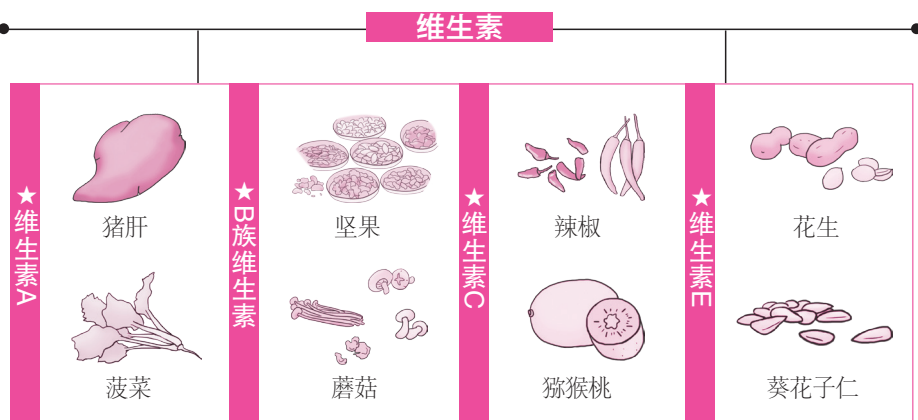
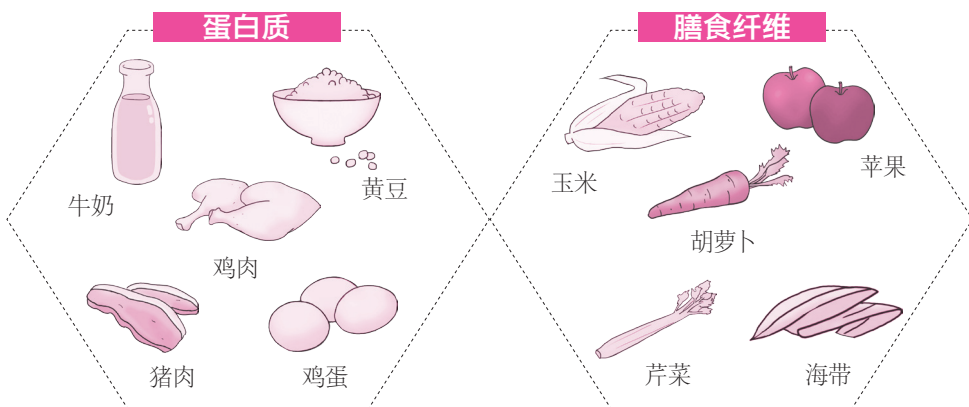
### 膳食纤维——排出多余的钠和脂质

食物中到最后不能被消化的残留的膳食纤维，有把肠内多余的糖分、脂质等排出体外的作用。膳食纤维分为不能在肠内溶解的不溶性膳食纤维和能在肠内溶解的可溶性膳食纤维两种，不溶性膳食纤维有调节肠道活动，预防和改善便秘等效果；可溶性膳食纤维有包裹并排泄多余的钠、糖分、血脂的作用，也是很有效的降压营养素。

### 维生素——多重功效保健康

维生素A有强健皮肤和黏膜的作用，吃饭时以β-胡萝卜素的形式摄取。有色蔬菜中含有很多作为色素成分的β-胡萝卜素，其抗氧化作用强，有防止坏胆固醇氧化等作用。有色蔬菜中富含的维生素C有抗氧化和提高对压力耐受的作用。维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>、叶酸有促进高半胱氨酸代谢的作用，高半胱氨酸会促进动脉硬化。维生素D有促进钙质吸收的作用，维生素E有抗氧化和改善血流的作用。

## 各类营养均衡摄取，降压健身一举两得



了解  
更多

### 蛋白质和维生素C同食，功效加倍

蛋白质除形成肌肉、内脏、骨骼、头发之外，也是健康的血管和血管壁所必需的营养素。

蛋白质是由20多种氨基酸组成的，其中不能在体内合成的有9种，为了不让这9种氨基酸不足而积极摄取是很重要的。即使其他的氨基

酸充足，只缺少这9种必需氨基酸中一种，也只能发挥蛋白质最小的力量。因此，要均衡摄取肉、鱼、乳制品、大豆制品。

蛋白质一旦分解后再次合成时，维生素C是必需的。维生素C可以促进和保持细胞间质的完整，

如果不足的话，血管和骨骼会变脆。

维生素C是易溶于水，长时间遇热容易流失的一种营养素。因此，烹饪时要尽量缩短加热的时间，迅速地完成烹饪。

# 厨房中的天然降压药——黄豆



黄豆含有蛋白质、大豆异黄酮、亚油酸、卵磷脂等营养成分，适合糖尿病患者、心血管病患者、减肥者、脑力工作者食用。

## 降压功效及原理

被称为“田地里的肉”的大豆，营养价值非常高，富含多种必需氨基酸和易于被人体消化吸收的优质蛋白质。大豆蛋白质有调整血压、降低血液中的胆固醇值、改善肥胖等作用，对防治生活习惯病有效。

大豆含大豆皂角苷、氨基酸、大豆异黄酮等，这些大豆特有的成分可使血液顺畅，预防高血压和动脉硬化。此外，大豆还含有丰富的钾和镁等有效控制血压作用的矿物质。

大豆有难以消化和吸收的

缺点，但豆腐和纳豆等加工食品能很好地被消化和吸收。饮食中要很好地利用多样丰富的加工食品，每日不厌烦地摄取大豆。豆腐含有与大豆同样的营养成分，有利于消化和吸收，推荐胃肠脆弱的人和年高者食用。棉豆腐的含水量很少，因此营养价值很高，嫩豆腐含有的维生素B<sub>1</sub>比棉豆腐中还多。

豆腐渣是制作豆腐、豆浆时剩下的豆渣，虽说是“渣”，但营养价值高，尤

其是含有丰富的不溶性膳食纤维。食用豆腐渣有助于排泄体内多余的钠，解决便秘和肥胖等问题。

大豆粉是大豆炒后磨成的粉，含有原本大豆的营养成分，营养价值高。加到酸奶和牛奶中，能简便地摄取到其中的营养。但是与点心搭配则是高热量，不要过多食用。

豆腐衣，加热豆浆时的皮膜部分，凝缩了大豆蛋白质和磷脂质，能有效地降低血压。

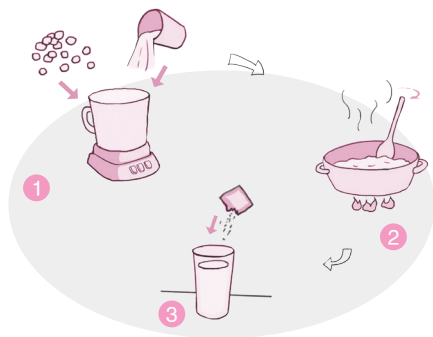
## 甜味豆浆

### 材料

黄豆200g，白糖、水各适量。

### 做法

- ① 将黄豆提前浸泡至少6个小时。
- ② 将黄豆洗净，和适量清水一同放入搅拌机中（黄豆和清水的比例参看搅拌机说明书）。
- ③ 将材料搅拌成豆浆，用细纱布过滤除去豆渣。
- ④ 汤锅置于火上，将过滤好的豆浆倒入锅中，中火煮沸，撇去浮沫。转小火煮3分钟，期间不停搅拌。
- ⑤ 将煮好的豆浆倒入杯中，依据个人口味加白糖即可。



# 厨房中的天然降压药——南瓜



南瓜含有β-胡萝卜素、维生素C、维生素E等营养成分，适合肥胖者、中老年人及动脉硬化、高血压、糖尿病、感冒患者食用。

## 降压功效及原理

南瓜是有色蔬菜的代表，富含多种维生素，特别是黄色的色素成分β-胡萝卜素、维生素C和维生素E含量丰富。这三种成分聚齐，可发挥强大的抗氧化作用，除能有效地强化血管、提高免疫力、预防老化之外，还能保持皮肤美白和湿润，美容功效显著。同时，

β-胡萝卜素在体内可转化为必需的维生素A，有保护皮肤和黏膜的作用。

南瓜含有大量的钾和膳食纤维，可排出体内多余的钠，调整血压，还能促进多余胆固醇的排出，防止饭后血糖值的急速上升。另外，富含的维生素B<sub>6</sub>、叶酸、铁质能预防贫

血，对预防便秘和感冒等也有效果。

南瓜一直被当作是有助于胃肠、增强体力的食物，平时胃肠不好、容易疲劳的人可经常食用。

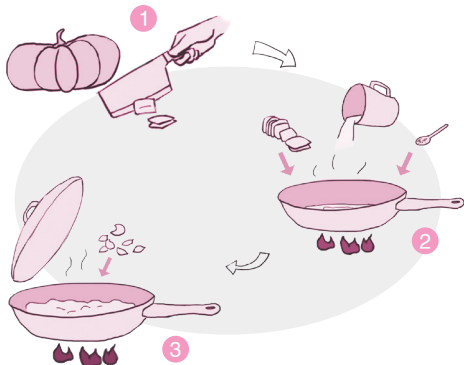
## 百合炒南瓜

### 材料

南瓜300g，鲜百合1个，白砂糖、盐、植物油各适量。

### 做法

- 1 南瓜挖去瓜瓢和瓜籽，削去外皮，切成0.5厘米厚的南瓜片。
- 2 鲜百合剥成瓣，去掉边上褐色部分，洗净。
- 3 锅置火上，加水烧开，放入百合瓣氽烫2分钟，捞出，沥干水分。
- 4 炒锅放油，大火烧至七成热，放入切好的南瓜片，加白砂糖和适量冷水，翻炒均匀，水开后改小火焖至南瓜熟软。
- 5 锅中加入百合瓣，调入盐，翻炒1分钟至熟即可。



# 厨房中的天然降压药——芹菜



芹菜含有膳食纤维、铁等营养成分，适合高血压、动脉硬化、高血糖、神经衰弱、黄疸、缺铁性贫血患者及经期妇女食用。

## 降压功效及原理

芹菜是原产于南欧的醇香蔬菜，据说在古罗马和希腊，被当作整肠药和强壮剂使用。

在芹菜的榨汁中加入蜂蜜，一天3次，服用数日，结果显示16个原发性高血压患者中14个人血压出现下降。

芹菜的特征是含有丰富的钾、β-胡萝卜素、B族维生素、维生素C、膳食纤维、铁等。钾和膳食纤维能有效地

预防和改善高血压，β-胡萝卜素和维生素C有预防动脉硬化、预防老化的功效。维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>有助于碳水化合物和脂质的代谢，有助于预防肥胖。

芹菜独特的香味有缓解压力引起的不安和紧张的效果，可用于缓解失眠。因此，食用芹菜还有缓解由压力产生的血压上升的效果。

芹菜叶比茎含有更多的营养成分，不要扔掉叶，可应用于菜肴。为了提高芹菜叶中丰富的β-胡萝卜素的吸收，推荐用橄榄油来炒。生吃芹菜，新鲜是最重要的。要选择叶子新鲜，香味浓厚，茎部又长又肥，竖筋有弹性的芹菜。

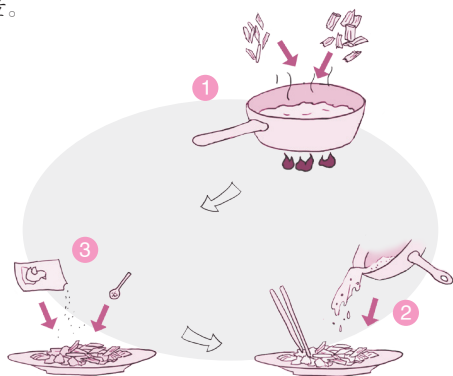
## 芹菜拌腐竹

### 材料

芹菜100g，腐竹80g，葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

### 做法

- 1 芹菜择洗干净，切菱形段，入沸水中焯透，捞出，凉，沥干水分。
- 2 腐竹泡发洗净，切菱形段，入沸水中焯30秒，捞出，放凉，沥干水分。
- 3 取一只盘子，放入腐竹段、芹菜段、盐和鸡精，搅拌均匀。
- 4 炒锅置火上，倒入适量植物油，烧至七成热，加葱花和花椒粉炒出香味，关火。
- 5 将炒锅内的油连同葱花和花椒粉一同淋在腐竹和芹菜段上，拌匀即可。



# 厨房中的天然降压药——洋葱



洋葱含有前列腺素A、维生素C、钾等营养成分,适合高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病、食欲不振、癌症、失眠、急慢性肠炎、痢疾患者以及消化不良者食用。

## 降压功效及原理

原产地为中亚的洋葱,据说是公元三千年以前在美索不达米亚栽培的。有记录记载着与金字塔建设相关的劳动者食用过洋葱和大蒜,在欧洲广泛应用于改善感冒、腹泻症状,具有利尿、增强血液流动等作用。

洋葱不仅具有药效,还应用于多种菜肴,是存放得住的蔬菜,现在已经成为常备蔬菜。

洋葱特有的成分,是一种叫甲酰甲硫氨酸的含硫化

合物,是洋葱的刺激气味和辣味的根源。一切开洋葱就辣味冲鼻、流出眼泪,是因为这种甲酰甲硫氨酸飞散到空气中,刺激了眼睛和鼻子。甲酰甲硫氨酸使血液难以凝固,有抑制血栓形成的作用,能有效预防动脉硬化。

洋葱还含有一种成分属于多酚,称作槲皮素,它有能与肠内的脂肪结合,与大便一起排出,使血液顺畅,对预防肥胖有效。同时,抗氧化作用也很强,可使血管结实,也能有

效预防和改善高血压和动脉硬化。

洋葱是目前所知唯一含前列腺素A的蔬菜。前列腺素A有扩张血管、降低血液黏度、增加冠状动脉的血流量、预防血栓形成,以及对抗人体内儿茶酚胺等升压物质的作用,还能促进钠盐的排泄,从而可使血压下降。生活中,多吃些洋葱对高血压、高血脂和心脑血管疾病患者都有保健作用。

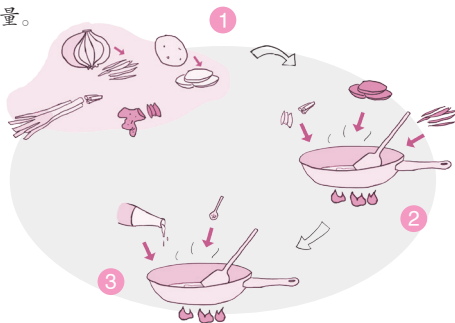
## 洋葱土豆片

### 材料

土豆1个,洋葱1个,葱、姜、盐、蚝油、生抽、糖、香油各适量。

### 做法

- 1 洋葱剥去外层老皮,去蒂,洗净切丝;土豆去皮,洗净切片;葱切段;姜切片。
- 2 炒锅置火上,倒适量植物油,烧至七成热,放入葱姜爆锅,再倒入土豆片翻炒均匀。
- 3 土豆片翻炒片刻,放入洋葱一起翻炒。
- 4 向锅中倒入适量蚝油、生抽、糖,搅拌均匀,最后用盐调味,淋入香油即可。





# 厨房中的天然降压药——柿子



柿子含有糖类、 $\beta$ -胡萝卜素、维生素C、B族维生素、钾等营养成分，具有强化血管的功效，能有效预防动脉硬化、高血压、感冒。此外，食用柿子还可消除疲劳，防止宿醉，美容养颜。

## 降压功效及原理

柿子是优质营养成分的宝库，更是高血压患者最得力的降压食物之一。

柿子涩味的真正原因是多酚中的一种——鞣酸。鞣酸有很强的抗氧化能力，能除掉体内的活性氧，预防低密度脂蛋白胆固醇的氧化和血管壁的老化，调整血压的同时预防动脉硬化。

刚采摘的柿子为了便于食用，要经过去除涩味的“脱涩”再出售，这种操作

通过把可溶性的鞣酸变成不溶性的鞣酸来去除涩味，即使在甜的柿子中，鞣酸的有效成分也有剩余。

柿子含有丰富的维生素C和作为色素成分存在的番茄红素和 $\beta$ -胡萝卜素。这些成分和鞣酸一样，抗氧化能力强，能有效地改善和预防高血压。尤其是维生素C，一个柿子含有的维生素C量就能满足成人一天的标准摄取量。除维护机体健康之外，维生

素C还具有预防色斑等美容方面的功效。

柿子还含有丰富的能促进排泄体内多余钠的钾和膳食纤维。

研究证明，在喝酒之前吃些柿子和柿饼，就能减轻预防醉后难受。柿子中含有的鞣酸和膳食纤维能抑制酒精的吸收，钾也能发挥利尿作用。

在柿子上市的秋天，不妨在餐桌上增加一些柿子吧。

## 柿子饼

### 材料

鲜柿子2个，面粉、白糖、泡打粉、植物油、胡萝卜丝各适量。

### 做法

- ① 鲜柿子去皮，将其放入碗内用筷子搅打成糊状。
- ② 向碗中加入适量的面粉、白糖和泡打粉，搅拌均匀成柿子糊，静置10分钟待用。
- ③ 锅置火上，倒入植物油烧至四五成热，将柿子糊挤成丸子下入锅中，待炸至色呈金黄色时捞出沥油装盘。
- ④ 向柿子饼上撒炸好的胡萝卜丝，蘸白糖即可食用。





# 厨房中的天然降压药——大蒜



大蒜含有大蒜素、含硫化合物、硒等营养成分，具有降糖降压、降脂减肥的功效，适合高血压、糖尿病、高血脂症等症患者食用。

## 降压功效及原理

大蒜的栽培历史悠久，在公元前三千年的古代埃及王朝就已经被栽培了，并且作为从事金字塔建设的劳动者的体力源泉而配给。

大蒜是一种颗粒小，但却隐藏着多种营养的蔬菜。澳大利亚阿德莱德大学最新研究发现，食用大蒜对降低血压很有帮助，其效果甚至不亚于一些降压药物。

大蒜素作为特有气味的根源，是大蒜的有效成分，有抗

氧化作用，可分解血液中的胆固醇，有使血液顺畅的效果。同时，大蒜素能扩张血管、调整血压、防止血管壁老化、预防动脉硬化。

大蒜素与维生素B<sub>1</sub>结合，变成一种叫蒜硫胺素的维生素。它能够促进维生素B<sub>1</sub>的吸收，有效补充体力，有利于全身的血液循环，消除疲劳。大蒜素与血脂结合，形成一种脂质蒜素，与维生素E拥有同样的效果。这种脂质蒜素能使血

液变干净，促进血液循环，使血管壁变结实。

有观点认为，大蒜除了有改善和预防高血压的效果之外，对改善低血压也有效果，有稳定血压的作用。

最近，对大蒜进行低温处理时抽出的阿霍烯这种无味成分的效果备受注目。这种成分有很强的抗血栓和降低低密度脂蛋白胆固醇的作用，同时可以防止大脑老化。

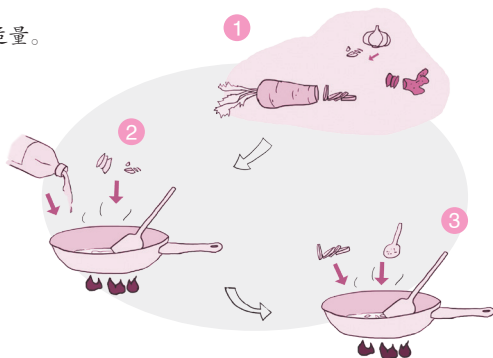
## 蒜香胡萝卜片

### 材料

大蒜头2个，胡萝卜500g，姜、精盐、味精、植物油各适量。

### 做法

- ① 胡萝卜洗净，切片；大蒜去皮，切成薄片；姜切片。
- ② 将炒锅置于火上，倒入植物油，待油烧热后，放入蒜片、姜片煸香。
- ③ 向锅中放入胡萝卜片翻炒，加入精盐炒至胡萝卜入味，再放入味精拌匀，出锅即可。



# 厨房中的天然降压药——芝麻



芝麻含有维生素E、维生素B<sub>1</sub>、铁、钙等营养成分,适合高血压、乳少、尿血、头发早白、贫血、便秘、腹泻等症患者食用。

## 降压功效及原理

芝麻中富含各种营养成分。“芝麻木酚素”类成分在预防和改善高血压方面有着显著的作用。其中的一种成分“芝麻素”有降低血压的效果。将芝麻加热之后,生成一种具有抗氧化作用的“芝麻酚”的成分,有防止低密度脂蛋白胆固醇氧化的作用。炒芝麻不仅味道好,对身体也有益。芝麻的蛋白质分解形成的“芝麻肽”,有抑制与血压上升相关物质活动的作用。

芝麻中含有丰富的钙和维生素E,维生素E强大的抗酸化作用能防止坏胆固醇的氧化,有扩张末梢血管和促进血液循环的作用。

芝麻的摄取量标准,是一天一大匙。黑芝麻中含有丰富的花青素,这种成分属于多酚的一种,具有很强的抗氧化能力,推荐大家多食用黑芝麻。磨碎更有助于消化吸收。

芝麻中的植物性脂肪属于亚油酸或亚麻酸等不饱和脂肪

酸,具有降低胆固醇的作用;蛋白质中则含有人体必需的各种氨基酸,能强健血管、恢复体力、消除脑细胞疲劳。而所含的丰富矿物质还能美化肌肤,预防白发,因此芝麻属于能保持年轻的食材。

芝麻中维生素B<sub>1</sub>的含量最丰富,有助于糖类的新陈代谢。芝麻还含有丰富的钙质,人体中的钙质会随着年龄的增长而逐渐流失,因此,食用芝麻还能强健骨骼。

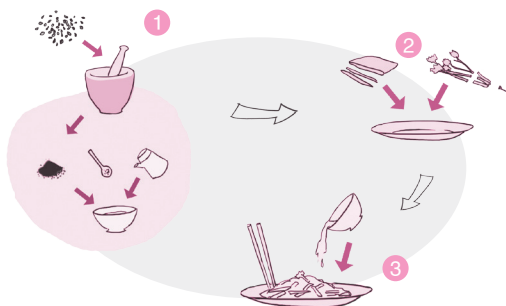
## 芝麻拌香干

### 材料

黑芝麻50g,香干250g,香菜、酱油、醋、盐、味精、麻油各适量。

### 做法

- ① 将黑芝麻炒熟,研末备用。
- ② 香干切成丝,装入盘中。香菜洗净,切成3厘米长的段,放在香干丝上。
- ③ 将芝麻粉末、酱油、醋、盐、味精、麻油放入碗内,调成调味汁,浇在香菜和香干上,搅拌均匀即可。



# 厨房中的天然降压药——西红柿



西红柿含有番茄红素、 $\beta$ -胡萝卜素、维生素C、维生素P等营养成分,适合高血压、动脉硬化、食欲不振、贫血、急慢性肝炎、急慢性肾炎、夜盲症等症患者食用。

## 降压功效及原理

西红柿、胡萝卜、红辣椒等的红色是“类胡萝卜素”这一类色素成分所致,其中之一就是胡萝卜素类。胡萝卜素类中的 $\beta$ -胡萝卜素能在体内转换为维生素A,除有强化皮肤和黏膜、提高免疫力的作用之外,强大的抗氧化能力能除去体内的活性氧,还有防止血管老化的作用。炒的西红柿和油一起摄取比起生吃,身体对 $\beta$ -胡萝卜素的吸收率提高5~7倍。

西红柿中还含有丰富的“番茄红素”,番茄红素拥有比 $\beta$ -胡萝卜素还强的抗氧化作用,有防止坏胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)氧化的效果,还有预防动脉硬化的效果。红颜色的蔬菜中含有丰富的维生素C、维生素E,有使血压稳定、强化血管的作用。

小西红柿中钾的含量比普通西红柿要多, $\beta$ -胡萝卜素的含量是普通西红柿的两倍。西红柿罐头和生西红柿的营养

成分基本没有区别。

西红柿含有丰富的维生素C,一颗西红柿就可提供一天所需维生素C摄取量的40%。维生素C能保持细胞之间的关系,合成胶原蛋白,可以强健血管。此外,西红柿中还含有能强化毛细血管的维生素P成分。

西红柿的酸味能促进胃液分泌,帮助消化蛋白质;其所含的柠檬酸及苹果酸,能促进唾液和胃液分泌,帮助消化。

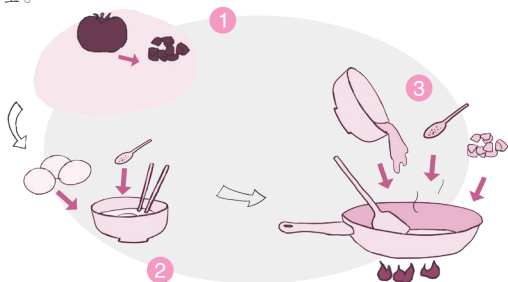
## 西红柿炒蛋

### 材料

鸡蛋3个,西红柿1个,鸡精、白砂糖、盐、植物油各适量。

### 做法

- ① 西红柿洗净,切丁。
- ② 鸡蛋打开放入碗中,打匀,放入少许的盐。
- ③ 锅内放入适量的油,等油热了的时候,倒入鸡蛋液炒至半熟。
- ④ 加入西红柿丁、白砂糖及两大匙水炒至水分收干,加盐调味即可装盘。



# 厨房中的天然降压药——苹果



苹果含有膳食纤维、钾等营养成分,适合动脉硬化、慢性胃炎、消化不良、便秘、慢性腹泻、高血压、高血脂、贫血患者和肥胖、维生素缺乏者食用。

## 降压功效及原理

苹果因其较高的营养价值而广受大众喜爱。调查显示,经常食用苹果可使高血压的发病率变低。

苹果使血压下降的营养成分是和属于膳食纤维的“果胶”,100g的苹果含有100mg的钾,虽然含量不算高,但其与果胶的复合作用提高了降低血压的效果。可溶性的膳食纤维果胶在苹果内与钾结合,但

是一进入人体内,就与钾分离而与钠结合再排出体外。与果胶分离之后的钾在肠内再次被吸收,排泄血液中的钠。可是钾和果胶两次促进钠的排泄,果胶还有降低胆固醇的作用。

果胶具有整肠作用,有助于肠胃蠕动,可消除有害的肠内菌,也可防治便秘。果胶在苹果果皮中的含量多于果肉部分,因此食用苹果时应尽可能

连同外皮一起吃。苹果皮所含的红色素有抗氧化作用,还富含可防止血管老化的多酚。

苹果的香味来源于其所含的苹果酸、柠檬酸等有机酸,它们与为身体提供能量的果糖及葡萄糖互相合作,可消除疲劳,稳定精神。

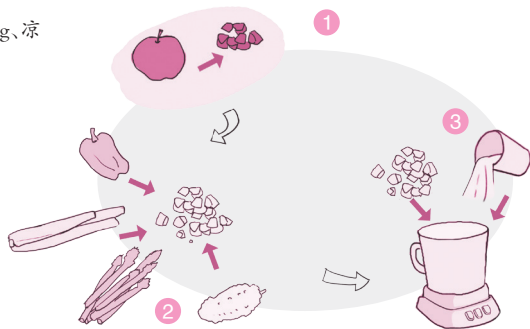
## 苹果西芹芦笋汁

### 材料

苹果1个、西芹50g、青椒半个、苦瓜半个、芦笋50g、凉开水100ml。

### 做法

- ① 将苹果去皮、去籽、切块。
- ② 西芹、青椒、苦瓜、芦笋洗净后切块。
- ③ 将所有材料都放入榨汁机榨成汁即可。



# 厨房中的天然降压药——香蕉



香蕉含有果胶、氨基酸、钾等营养成分,适合高血压、冠心病、动脉硬化、咽干喉痛、癌症、感冒、便秘、痔疮患者食用。

## 降压功效及原理

香蕉营养价值高,在体内可以快速地转化成为能量。由于香蕉剥掉皮后马上就能吃,非常简便,因此繁忙时可以当做能量补给源,非常方便。

香蕉中除了优质的碳水化合物之外,还有丰富的钾。钾的含有量是36mg/100g,是苹果和桔子中钾含量的2~3倍。此外,其中丰富的膳食纤维还能促进钠的排泄。香蕉中还有丰富的和钙一起调整血压不可缺少的镁。

除以上常见的降压营养素,香蕉受注目的成分是“褪黑素”。褪黑素能缓解身心紧张,有稳定心情的功效。褪黑素还有去除活性氧的作用,使血管结实,有利于血压稳定。

不过香蕉的热量比较高,要注意不要过量食用。标准是一天一根香蕉左右(约100g)。

香蕉中所含的维生素B<sub>2</sub>与柠檬酸具有互补的效果,它们能帮助分解运动后产生的乳酸

和丙酮酸,从而防止或消除身体疲劳。正是由于香蕉含有以上两种营养成分,才经常成为运动员补充能量、缓解疲劳的食物。

香蕉的可溶性膳食纤维中含有果胶与低聚糖,有润肠通便、整肠的作用。并且低聚糖还能增加肠内乳酸杆菌的数量,促使肠胃蠕动,从而有效改善便秘的症状。

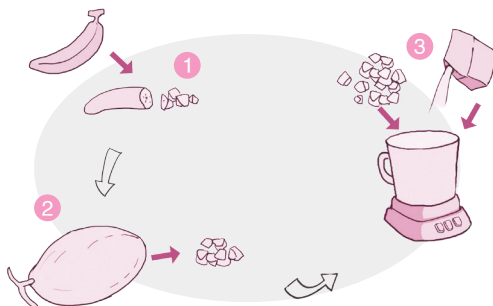
## 香蕉哈密瓜奶

### 材料

香蕉2根、哈密瓜150g、脱脂鲜奶200ml。

### 做法

- ① 将香蕉去掉外皮,切成大小适当的块。
- ② 将哈密瓜洗干净,去掉外皮,去掉瓤,切成小块,备用。
- ③ 将所有材料放入果汁机内搅打2分钟即可。



# 厨房中的天然降压药——牛奶



牛奶含有蛋白质、维生素B<sub>2</sub>、钙、磷等营养成分，具有强化骨骼、美容养颜、提高免疫力、稳定精神的功效，适合动脉硬化、高血压、失眠、胃溃疡、胃炎、便秘、贫血等症患者以及老年人、儿童食用。

## 降压功效及原理

牛奶对高血压患者有利，是因为每100g的牛奶中就含有110mg丰富的钙，还含有很多的“酪素”成分。钙是强化骨骼不可缺少的营养素，可有效预防佝偻症、骨质疏松等。牛奶高含钙量的特性，使其成为钙质的最佳食物来源。然而，对调整血压有重要作用的钙，是不容易被身体吸收的。但是，约占牛奶蛋白质80%的酪素，可大量结合难以被吸收的

钙，有促进钙在消化道内吸收的作用。

酪素在体内分解成氨基酸的集合体“肽”。其中有一种“低聚肽”能抑制可使血压上升相关物质的活性，有稳定血压的效果。还有可调整血压、提高消化和吸收食物的营养素的肽。此外牛奶中还含有丰富的能减少胆固醇、增加肠内有益细菌、提高免疫力的蛋白质。

牛奶的标准摄取量是一天一玻璃杯（约200ml）。

牛奶中80%的成分是水分，不过却含有利用率最高的钙质和氨基酸组成的优质蛋白质、易消化的乳化脂肪、维生素B<sub>2</sub>、矿物质中的磷和少许铁。除含钙外，所含的磷可促进幼儿大脑发育；维生素B<sub>2</sub>可提高视力；牛奶中的乳清还可消除面部皱纹。

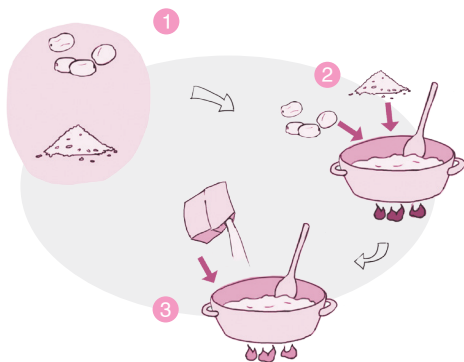
## 牛奶红枣粥

### 材料

红枣20颗、白米100g、鲜牛奶150g、砂糖适量。

### 做法

- ① 将白米、红枣分别洗净，泡发1小时。
- ② 起锅入水，将红枣和白米同煮，先用大火煮沸，再改用小火爆熬，大概1个小时。
- ③ 鲜牛奶另起锅加热，煮沸即离火，再将煮沸的牛奶缓缓调入之前煮好的红枣白米粥里，加入砂糖拌匀，待煮沸后适当搅拌，即可熄火。



# 厨房中的天然降压药——酸奶



酸奶含有蛋白质、维生素A、维生素B<sub>2</sub>、钙等营养成分,适合高血压、动脉硬化、精神恍惚、便秘等症患者及肥胖者、老人、儿童食用。

## 降压功效及原理

酸奶是由牛奶与乳酸杆菌等乳酸菌发酵而成,其营养价值在于除了牛奶中含有的酪素、钙等营养素外,还通过发酵添加了对健康有利的成分。

首先,酸奶所含有的钙质和蛋白质在人体内的吸收率比牛奶更佳。其次,酸奶新添加的有益成分——乳酸菌,可阻止使血压上升的物质发挥作用,有助于使血管扩张物质生成。与乳酸菌

有关的“多糖”、“肽聚糖”,有吸附肠内多余的胆固醇和糖分,并将其排泄到体外的作用,让肠内保持在健康状态。此外,乳酸菌还有分解由胆固醇形成的胆汁酸的作用,有助于降低胆固醇值。

乳酸菌的健康效果之一就是抑制肠内坏细菌的繁殖、调整肠内环境,因此能促进排便顺畅,改善便秘和腹泻等,从而防止老化,使

人保持年轻的肌肤。这同时也有助于稳定血压。

此外,酸奶还具有防癌、防骨质疏松、防贫血等诸多作用。因此,每天饮用100~200ml酸奶对于防病治病是有益的,每天400ml的话效果就更理想了。从防止过量摄取糖分的观点出发,推荐选择乳制品中的无糖酸奶。

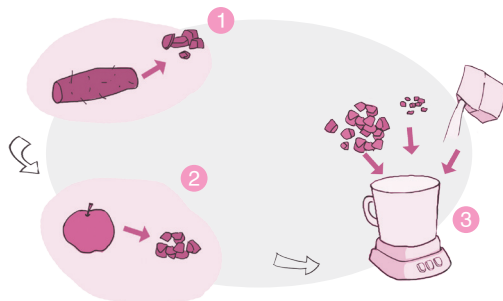
## 山药苹果优酪乳

### 材料

新鲜山药200g,苹果200g,酸奶150ml,冰糖15g。

### 做法

- ① 将山药洗干净,削皮,切成小块。
- ② 苹果洗干净,去皮,切成小块。
- ③ 将准备好的材料放入果汁机内,倒入酸奶、冰糖搅打即可。



# 厨房中的天然降压药——醋



醋含有氨基酸、柠檬酸、山梨糖、B族维生素和烟酸等营养成分,具有消除疲劳、软化血管、美容减肥、消食化积等功效,可以预防高血压、高血脂症、消化不良等症。醋还有很好的抑菌和杀菌作用,能有效预防肠道疾病、呼吸道疾病。

## 降压功效及原理

醋的主要成分是“醋酸”、“柠檬酸”、“氨基酸”等有机酸。醋酸有利于“腺苷”这种使血管扩张的物质生成,能改善血流、降低血压。柠檬酸有强大的抗氧化作用,可防止坏胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)氧化,保持血管结实,预防动脉硬化。醋中含有的一种叫“精氨酸”的氨基酸,也有抑制血压上升的作用。日本京都大学研究发现,

每日食醋15ml,一至两个月后血压即可有明显下降。此外,醋还有减少内脏脂肪,抑制血糖值上升的效果,对预防心脏病、脑中风和肝病等也都有一定效果。醋抑制血压上升的效果只对血压高的人有效,并不会降低正常血压或血压低的人的血压。尽管如此,过量摄入的话,由于酸的刺激,也会对胃造成损害。因此,一天标准的摄取量约一大匙左右。

如果想要切身感觉到健康效果,推荐含有丰富氨基酸的天然酿造的醋。其中陈醋的氨基酸种类和含量都很多。

酿造食醋为琥珀色或红棕色,澄清、浓度适当,无悬浮物、沉淀,有光泽者为上品。好的食醋还应具备醋类特有的香气,没有其他不良气味。酸味柔和,回味绵长,醇香,不涩。

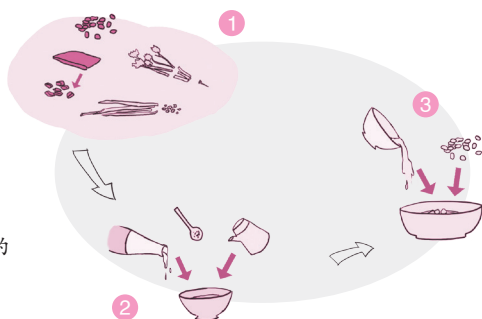
## 老醋花生米

### 材料

花生米、生菜、香干、葱、醋、白糖、香油、酱油各适量。

### 做法

- ① 将花生米炒熟。
- ② 将生菜洗净切丝、香干切丁、小葱切末。
- ③ 取一碗,放入醋、白糖、香油、酱油、葱末,搅匀调成汁待用。
- ④ 另取一碗,将生菜丝、香干丁铺于碗底,放入炒好的花生米,倒入调味汁,拌均匀即可。





# 厨房中的天然降压药——橄榄油



橄榄油含有不饱和脂肪酸、维生素E等营养成分,适合老年人、女性以及动脉硬化、高血压、心脏病、心力衰竭、肾衰竭、脑出血患者食用。

## 降压功效及原理

过量摄取油脂,血液中的胆固醇过剩,促进动脉硬化,热量过多最后变为肥胖。虽说如此,完全不摄取油脂的话,也不能维持健康。油脂对身体来说是不可缺少的营养素,为了健康,要选择优质油,注意每天适量摄取是很重要的。

一般使用的花生油和大豆油等植物油,亚油酸的含有量

很高,完全不摄取的话,会造成低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇都减少,对身体不利。

推荐高血压患者选择橄榄油作为日常食用油。橄榄油中70%以上的成分是油酸,它能减少低密度脂蛋白胆固醇,增加高密度脂蛋白胆固醇。橄榄油还含有可除掉活性氧的多酚,

这种多酚能抑制低密度脂蛋白胆固醇的氧化。因此,食用橄榄油可防止血液变黏稠,保持血管年轻,预防动脉硬化。

虽说橄榄油对身体有益,但毕竟是高热量的油脂,注意不要过量摄取。

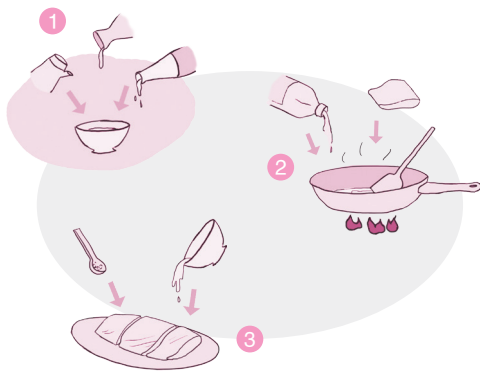
## 柠檬鲑鱼

### 材料

鲑鱼150g,柠檬汁15ml,酱油、橄榄油各适量。

### 做法

- ① 将橄榄油、柠檬汁和酱油倒入碗中,掺在一起搅拌均匀制成腌料汁。
- ② 将鲑鱼处理干净,放入腌料汁里,同时加入少许盐和胡椒,腌浸约10分钟。
- ③ 锅置火上,倒入橄榄油,烧热后放入鲑鱼,两面煎熟后盛盘。
- ④ 将步骤1做成的腌料加热,淋在鲑鱼上即可。



# 厨房中的天然降压药——荞麦面



荞麦含有膳食纤维、荞麦蛋白、维生素P、维生素B<sub>1</sub>、铁等营养成分，具有强化血管、抑制脂肪蓄积的功效，可有效预防动脉硬化、癌症、脑出血，适合高血压、便秘患者及肥胖者食用。

## 降压功效及原理

荞麦面是面类中营养价值很高的品种，尤其是荞麦面特有的多酚成分——维生素P有改善高血压的功效。维生素P有助于维生素C发挥作用，能强化血管、降低血压、预防动脉硬化和脑出血等疾病，还能削弱使血压上升的酶的功效。

“鞣鞣面”（苦荞麦面）中含有的维生素P是普通荞麦面的100倍。由于在我国内蒙

古部分地区的山岳地带栽培着苦荞麦，这一地区的少数民族人口中高血压和脑出血患者非常少，这与他们长期食用鞣鞣面有一定关系。

荞麦面中含有多种营养物质，有促进体内多余的胆固醇和葡萄糖结合和排泄，使血液顺畅的效果，还能促进多余的脂肪排出体外。

现在，鞣鞣面已经变得

很容易在超市等处买到，请通过饮食来摄取吧。饮用鞣鞣面茶能够简便地摄取油酸。同时摄取维生素P和脂肪有利于吸收，偶尔吃些油炸海味荞麦面可达到这种效果。将荞麦的果实煮成粥，还可以在粥中加入绿叶蔬菜，煮成荞麦面菜粥。不妨尝试变换一下花样，做出各种美味的降压菜肴。

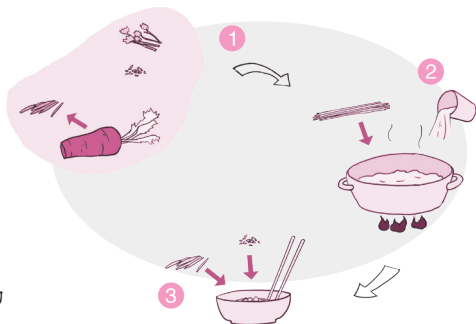
## 爽口荞麦面

### 材料

干荞麦面200g，香菜一小把，胡萝卜一根，花生碎、生抽、醋、白糖、蒜末、盐、辣椒油各适量。

### 做法

- 1 香菜切末，胡萝卜切丝。
- 2 锅置火上，倒入适量水，放入荞麦面，煮沸，加凉水，再次煮沸，再加冷水，至面软。
- 3 将煮熟的荞麦面放入冷水中浸5分钟，捞起放入碗中。
- 4 将香菜末、胡萝卜丝及各种调料放入盛有荞麦面的碗中，搅拌均匀即可。



# 厨房中的天然降压药——坚果类



坚果类包括杏仁、花生、松子、榛子、开心果等，一般都含有较为丰富的亚麻酸、油酸、亚油酸、膳食纤维、磷、钙、锌、铁等营养成分，具有补脑益智、降脂降压的功效，可有效预防各类心脑血管疾病，适合老人、上班族、学生食用。

## 降压功效及原理

坚果类虽然因为脂肪多而被敬而远之，但实际上其脂肪大部分都是“油酸”这种优质的油脂。由于能够减少坏胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇），增加好胆固醇（高密度脂蛋白胆固醇），所以有利于血液循环，还能预防动脉硬化。

坚果中还含有丰富的、促进钠排出的钾，钾是和钙一同调节血压不可缺少的矿物质。

除了这些成分，不同种类

的坚果还含有其特有的降压成分。如杏仁中含有丰富的维生素E和多酚，核桃中含有丰富的能降低胆固醇的成分和有扩张血管作用的精氨酸，腰果含有丰富的油酸、钾、镁、锌等矿物营养素。

可以的话，以一天食用30g左右各种坚果为标准。当然，食用的时候不要用盐和黄油调味。

如核桃的主要成分为良

质、易吸收的脂肪与蛋白质，而且有将近七成的蛋白质都是亚油酸或亚麻酸等良质不饱和脂肪酸，能够去除附着于血管上的胆固醇，可减缓衰老、美颜。由于含有多酚和脂多糖成分，核桃还有防辐射的功能，常用来制作宇航员的食品。经常使用电脑者可作为保健护肤的佳品。

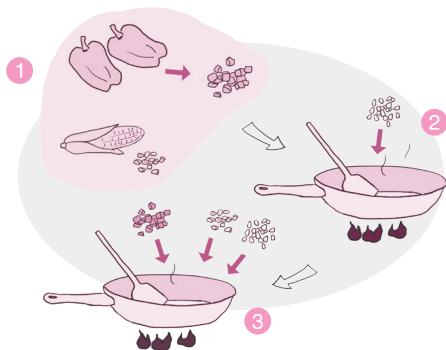
## 松仁玉米

### 材料

松仁20g，玉米粒200g，青椒、红椒各15g，盐、味精、植物油各适量。

### 做法

- ① 将青椒、红椒洗净，切成粒状。
- ② 锅置火上，烧热，下入松仁爆香后即可盛出，不可在锅内停滞太久。
- ③ 原锅上火，加油烧热，下青、红椒稍炒后，下入玉米粒，炒至入味，加入爆香的松仁和调味料即可。



# 厨房中的天然降压药——海藻类



海藻类包括海带、紫菜等，一般都含有较为丰富的膳食纤维、维生素A、碘、钙、铁等营养成分，具有强化骨骼与牙齿、降压降脂的功效，适合动脉硬化、高血压、便秘、贫血、甲状腺肿等症患者食用。

## 降压功效及原理

海藻类的特征是热量低，能有效地预防肥胖。海藻除富含钾外，还含有丰富的钙、镁等矿物质和膳食纤维。钾能促进多余的钠排出体外，镁和钙有助于协调肌肉细胞功能，具有使血压保持稳定的作用。

可溶性膳食纤维“海藻酸”和“岩藻低聚糖”也有抑制血压上升的作用。海藻酸在食物中与钾结合，在肠内与钾分离，再与钠结合，

促进钠排泄出体外。岩藻低聚糖除能抑制血压升高之外，还有抑制血糖值上升、提高肝功能、提高免疫力等功能。海藻类食物所富含的“层粘连蛋白”属于氨基酸的一种，具有使血管结实的作用。

最新研究发现，海藻中含有丰富的蛋白质“生物活性肽”，其作用类似于ACE I 抑制剂（血管紧张素转换酶抑制剂，一种广泛使

用的降低高血压和防止心脏病及中风的药物）。因此，多吃各种海藻有助于降低高血压，防止心脏病。

食用海藻类主要包括裙带菜、海带和紫菜等。比起采用卤和煮等会造成盐分摄入过多的食用方法，拌沙拉或醋拌凉菜等方法比较适合高血压患者。

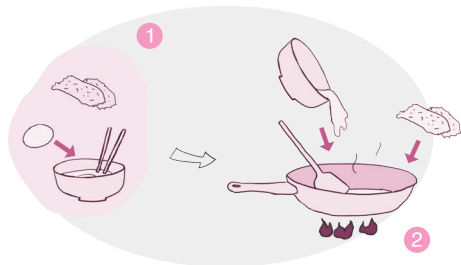
## 紫菜蛋花汤

### 材料

鸡蛋1个，紫菜2张，虾米、葱花、香油、盐、味精各适量。

### 做法

- ① 将鸡蛋打到碗中，打散；将紫菜洗净撕碎。
- ② 锅中加水烧熟，放入撕碎的紫菜，待紫菜熟后淋入鸡蛋，注意鸡蛋要不停推动，以免蛋液形成块而不起花。
- ③ 等到蛋花浮起，加盐、味精、葱花、虾米，搅拌均匀，最后淋入香油即可。



# 厨房中的天然降压药——鱼类



鱼类中含有优质蛋白质、EPA、DHA、维生素D、钙、铁、牛磺酸等营养成分，具有预防动脉硬化、活化脑细胞、提高免疫力、预防贫血、降低血压等功效，适合各年龄层人群食用。

## 降压功效及原理

鱼含有的特殊营养成分是“EPA”、“DHA”这两种脂肪。这两种物质对提高记忆力和预防痴呆症的效果很好，作为“对大脑好”的成分为人们所熟知。

EPA、DHA作为多不饱和脂肪酸类的脂肪，有在常温下不凝固的性质。因此，虽作为脂肪但并不会在体内累积。

EPA、DHA有防止血小板凝固、溶解血栓的作用，还

有减少甘油三酯、减少坏胆固醇、增加好胆固醇的作用，因此有使血液顺畅的功效。甚至还有缓解压力，抑制压力性血压升高的功效。EPA+DHA对于控制和避免心脏系统疾病及相关慢性疾病的发生有着极好的作用。国际营养权威机构推荐，健康人群应日均摄入650mg的DHA/EPA。

鱼含有丰富的钾，因此推荐高血压患者多食用鱼肉。

富含不饱和脂肪酸的鱼类排名为：沙丁鱼、三文鱼、金枪鱼、淡菜（贻贝肉，我国北方俗称“海虹”）、虹鳟鱼。但是EPA、DHA容易氧化，一加热容易溶出，食用的话最好是新鲜的生鱼片。煮的情况下，设法和蔬菜一起制作，使之吸收蔬菜中的汤汁，会更加营养美味。

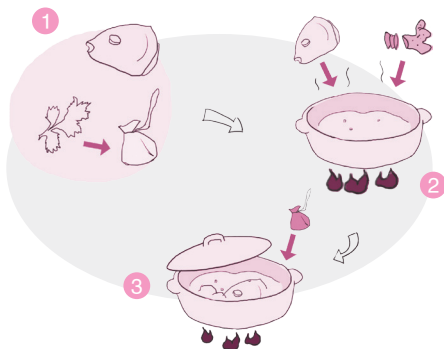
## 菊花鱼头汤

### 材料

草鱼头1个，菊花叶30g，味精、盐、姜片各适量。

### 做法

- ① 草鱼头洗净，对切开，除去鱼鳃。
- ② 菊花叶洗净，用纱布包裹、扎紧。
- ③ 砂锅置火上，加水烧沸，放入鱼头和姜片，煮沸后，撇去浮沫。
- ④ 向锅中放入菊花叶包，改小火煲至熟透。
- ⑤ 拿出菊花叶包和姜片，加入味精和盐调味即可。



# 厨房中的天然降压药——海产类



墨鱼、章鱼、虾、贝类等海产类食物通常都含有丰富的EPA、DHA和钙质。调查显示,常食海产类食物地区的人群患高血压的几率远远低于内陆人群。海产类食物还可改善人体脑部、心脏、肝脏、眼睛等各器官的功能。

## 降压功效及原理

沿海地区患高血压和血栓症的人很少,其原因是海产类除含有EPA和DHA等降压成分之外,墨鱼、章鱼、贝类中有很多具有高营养价值的牛磺酸。

牛磺酸是氨基酸的一种,在血液和人体内的大脑、心脏、肝脏、眼睛等大部分的脏器中存在。抗氧化作用强,是维持生命活动不可缺少的成分。因此,通过充分补充牛磺酸,可以提高身体各部分功能,增强对疾病的抵抗力。

人类兴奋或压力堆积时,

体内的儿茶酚胺这种升压因子就会增加,使血压升高,牛磺酸有抑制这种物质分泌的功能,从而调整血压。通过抑制交感神经的功能,可以改善由盐分等引起的高血压。

牛磺酸还可以提高肝脏功能,促进胆汁酸的分泌,由此来减少血液中的胆固醇,预防高血压和动脉硬化。牛磺酸还有增加心脏流出的血流量,提高心肌收缩力的作用,具有预防脑卒中和心脏疾病的效果。

牛磺酸能抑制作为疲劳源

泉的乳酸的累积,能有效消除疲劳。平常繁忙,容易累积疲劳的人要经常补充。

在下页列举的鱼贝类之外,在扇贝和蚬等贝类中也含有丰富的牛磺酸。贝类中含有不输给肉类的优质的蛋白质,还含有丰富的钙、铁等矿物质和维生素。

海产类食物有预防生活习惯病的效果,热量低,可以安心的食用,请在饮食中积极地摄取。

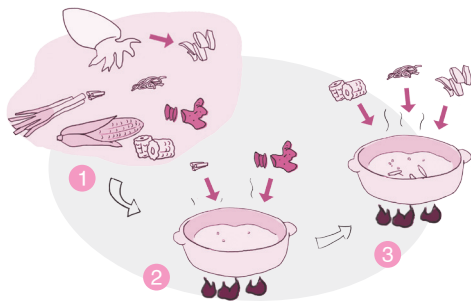
## 玉米海带墨鱼仔汤

### 材料

墨鱼200g,玉米1根、海带丝100g,姜片、葱段、盐、胡椒粉、香油各适量。

### 做法

- 1 墨鱼收拾干净,切成块;玉米切段;海带丝洗净。
- 2 砂锅置火上,倒入清水,加姜片、葱段烧开。
- 3 向砂锅中加入墨鱼、玉米、海带丝,大火煮开,撇去浮沫。
- 4 转小火煲3个小时,放盐、胡椒粉调味,出锅前淋香油即可。

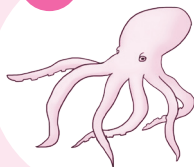


墨鱼



墨鱼除含有优质的蛋白质和牛磺酸之外，还含有EPA和DHA，是综合营养价值高、有预防高血压效果的食物。虽含有很多的胆固醇，但也含有牛磺酸，有抵消效果。注意食用量和烹饪方法的话，胆固醇值并不会上升。避免油炸食用，适量食用生鱼片和煮菜。由于热量低，推荐介意体重的人食用。

章鱼



章鱼含有丰富的优质蛋白质，热量低，而且需要时间消耗，有节食效果。牛磺酸含量也很丰富，有使血压稳定、减少血液中油脂的作用。同时还含有很多锌，有助于促进血液流动、提高免疫力、加快伤口治愈。但是，胃肠弱的人要注意不要过量食用。

牡蛎



被称为“海中牛奶”的牡蛎，含有优质蛋白质和牛磺酸，各种维生素和矿物质，是营养价值非常高的食物。尤其是含有丰富的锌，有促进血液流动和提高免疫力的效果。铁和铜等矿物质也很多，可和锌一起改善贫血。同时还含有不饱和脂肪酸，和牛磺酸一起发挥预防和改善高血压的效果。

蛤蜊



蛤蜊除含有优质蛋白质和牛磺酸之外，还含有丰富的维生素B<sub>2</sub>和维生素B<sub>12</sub>。维生素B<sub>2</sub>与油脂的代谢有关，可防止肥胖；维生素B<sub>12</sub>能预防和改善贫血，强化肝脏功能。蛤蜊同时还含有很多的铁和钙，也有预防和改善贫血的效果。选择新鲜蛤蜊的关键，是壳的外形清晰并能紧紧地关闭。

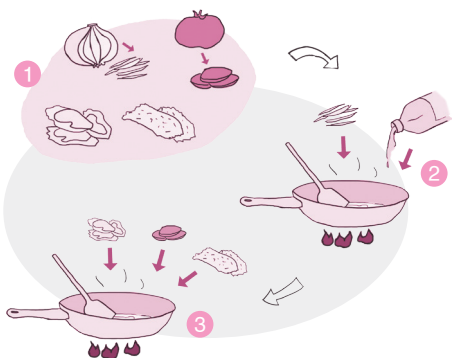
## 西红柿牡蛎汤

### 材料

牡蛎500g，西红柿1个，洋葱1个，紫菜、葱、胡椒粉、淀粉、植物油各适量。

### 做法

- ① 牡蛎洗净；洋葱切丝；西红柿切片。
- ② 锅置火上，倒入少许油，加洋葱丝翻炒片刻，加入一碗水。
- ③ 烧开后放入牡蛎、西红柿和紫菜，加少许胡椒粉和盐煮2~3分钟。
- ④ 加入葱，用淀粉勾芡即可。





# 厨房中的天然降压药——杂粮类



杂粮类包括燕麦、玉米、黑米和大麦等，一般都含有较为丰富的氨基酸、膳食纤维、B族维生素、钙、铁、锌、钾等营养成分，能有效预防高血压、高血脂、便秘、痔疮等症，还可消除疲劳，减肥消脂。

## 降压功效及原理

白米是糙米去除米糠和胚芽再加工而成，优点是口感、味道好，但是维生素和矿物质的营养成分也被除掉了。近年来，粗粮被重新认识，没有被加工的糙米、大麦、小麦、玉米、燕麦、高粱和粟米等粗粮开始受欢迎。

建议高血压患者经常食用一些五谷杂粮来帮助治疗，这些粗粮可降低血液中胆固醇的含量，帮助肠道蠕动，排泄多余的胆固醇。五谷杂粮的营养价值不尽相同，比如：小米富含色氨酸、胡萝卜素；米糠皮

是最便宜的防癌食品；燕麦富含粗蛋白质、多种矿物质和维生素B<sub>1</sub>及纤维，是最佳的降血脂食物；粟米、高粱富含脂肪酸和铁等丰富的矿物质；薯类含胡萝卜素和维生素C。

这些五谷杂粮的共同之处是含有丰富的膳食纤维，尤其是大麦含有的膳食纤维约是白米的18倍，能促进体内钠的排泄、调整血压、预防便秘。同时，糙米和麦类中含有很多在白米中很少的B族维生素，有促进血脂和糖类代谢，预防肥胖的效果。燕麦可以降低人体

中的胆固醇，对中老年人的主要威胁——心脑血管病能起到一定的预防作用。裸燕麦能预防和治疗由高血脂引发的心脑血管疾病，对于因肝肾病变、脂肪肝等引起的继发性高血脂症也有同样明显的疗效。

主食是每天都要食用的食物，占饮食总体量的很大比例，科学安排主食，身体情况也会有明显的改善。例如每天早上喝一碗燕麦粥，可将心脏病死亡率降低6%，燕麦所含的有较强活力的多种酶类，更能够帮助延缓细胞的衰老。

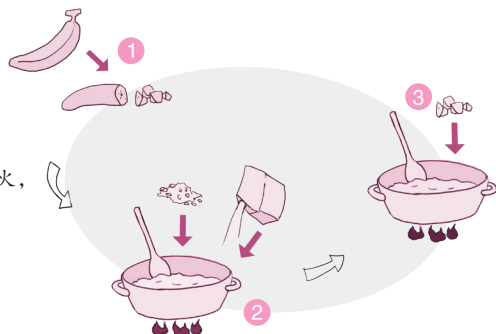
## 牛奶燕麦粥

### 材料

燕麦200g，牛奶500g，香蕉1根，白糖适量。

### 做法

- ① 香蕉去皮，切片备用。
- ② 锅置火上，倒入牛奶和燕麦，大火煮开，然后转小火，煮至燕麦绵软。
- ③ 向锅中加入香蕉片，加热1分钟便可出锅。
- ④ 食用时依据个人口味向粥中加入白糖调味。





### 燕麦



燕麦膳食纤维含量高，易有饱足感且有助于排便，不但可延缓血糖升高速度，减少脂肪堆积，且热量比米饭、面条低，很适合高血压患者食用。此外，燕麦富含的亚油酸、皂苷和B族维生素可以降低胆固醇和甘油三酯，预防高血压、高血脂症等心脑血管疾病。

### 玉米



玉米含有的亚油酸和维生素E可发挥协同作用，降低血液中胆固醇的浓度，防止其在血管壁上沉积，预防动脉粥样硬化。所含的油酸可以降低血清胆固醇，具有软化血管的功效。常食玉米可以有效预防高血压、冠心病、高血脂症等心血管疾病。

### 高粱



高粱含有的膳食纤维、B族维生素、矿物质等营养物质，具有较好的保健作用，适宜消化不良、大便溏稀、肺结核等症患者食用，对小儿消化不良也有很好的疗效。其丰富的膳食纤维具有降压、降脂的功效，是高血压患者的首选食品。

### 大麦



大麦含有碳水化合物、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素E、硒、膳食纤维等营养物质和抗癌成分。经常科学食用大麦能降低血清过氧化脂质，增加超氧化物歧化酶活性，很好地预防高血压、高血脂症等心血管疾病。

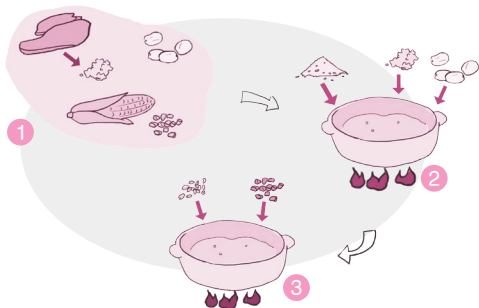
## 玉米红枣肉粥

### 材料

玉米粒和瘦肉各150g、红枣10颗、枸杞30g、糯米适量。

### 做法

- 1 红枣、枸杞各洗净，皆泡发30分钟；瘦肉洗净剁成肉末状；糯米可事先泡软，以便煮烂变稠。
- 2 起锅倒水，大火烧至水开，下糯米，烧沸后放肉和红枣。
- 3 再次沸腾后转入小火，倒入玉米粒和枸杞，待沸后煮半个小时即可。



# 厨房中的天然降压药——薯类



薯类包括红薯、山药、土豆、芋头等，一般都含有较为丰富的膳食纤维、淀粉、矿物质等营养成分，可以预防肿瘤、降低胆固醇、降低血脂、预防便秘等症，老幼皆宜食用。

## 降压功效及原理

薯类是含钾丰富的食品代表，还富含能促进钠排出的膳食纤维，通过这两者的复合效果来预防和改善高血压。有调查报告显示，常食用薯类的地区通常都是长寿村，患高血压的人少。薯类还含有维生素和矿物质，有防止血管老化、预防便秘等功效。

土豆的烹饪方法很多，是我们餐桌上的常见食物。土豆除含有钾和膳食纤维之外，还含有丰富的维生素C，

每100g就含有35mg。土豆有助于消化吸收，不刺激胃，适合胃肠弱的人。但是，由于热量高，要注意不要过量食用。设法使用控制油和盐分的烹饪方法，适量摄取。

通常都说“便秘时吃地瓜”，红薯（地瓜）含有很多膳食纤维，可提高胃肠功能。当然也含有很多钾，与土豆相同，还含有很多遇热不易变坏的维生素C。同时还含有具有抗氧化和抗癌作用的胡萝卜素和蛋白水解酶阻

碍物质。推荐采用能保存全部营养的烤红薯。

芋头在薯类中热量低，可控制血糖值，故推荐介意体重的人食用。芋头除富含钾之外，还含有半乳和黏液蛋白等膳食纤维，对消除便秘、控制血糖、降低胆固醇等有效。

山药是可以生吃的薯类之一。含有钾、膳食纤维、矿物质、维生素，还含有丰富淀粉酶。可做成山药汁，或切成细丝做成醋拌凉菜食用。

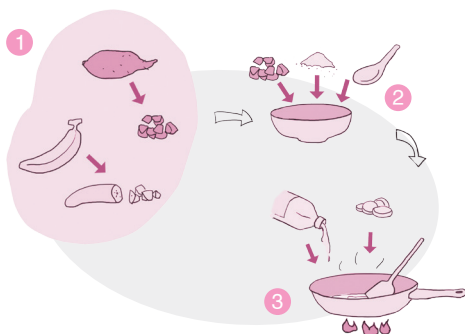
## 香蕉红薯饼

### 材料

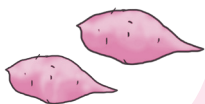
黄心红薯1个，香蕉1根，糯米粉3汤匙。

### 做法

- ① 红薯洗净，去皮，切小块，蒸软；香蕉去皮切圆片。
- ② 将红薯块趁热压成泥，加入糯米粉和适量热水揉成粉团，将粉团搓成条，再分成小粉团。将粉团揉成球状，再压扁成红薯面饼。
- ③ 将香蕉片放入红薯面饼内包起来，捏成圆饼状。
- ④ 不粘锅置火上，倒少许油，烧至五成热，将饼放入，中火煎至金黄即可。

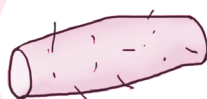


红薯



红薯含有丰富的膳食纤维，膳食纤维不仅可清除肠内废物，改善便秘，还能将胆固醇排出体外，抑制糖类转化为脂肪，降低高血压的发病率；红薯所含的黏液蛋白及钙、磷、镁等矿物质可以保持血管弹性，有效防止动脉粥样硬化，从而预防高血压。

山药



山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素，这些营养成分能有效阻止血脂在血管壁的沉积，防止动脉粥样硬化，预防心血管疾病。山药的提纯淀粉可以降低类脂浓度，同时降低主动脉和心脏的胆固醇浓度，有效预防高血压。

马铃薯



马铃薯富含的钾可以帮助人体排出多余的钠，预防血压升高；所富含的黏液蛋白能保持消化道、呼吸道、关节腔和浆膜腔的润滑，有效预防脂质在血管的沉积，使血管保持弹性，从而防止动脉粥样硬化，预防高血压等心血管疾病。

荸荠



荸荠中含有一种称为荸荠英的特有物质，具有抗菌作用，可抑制金黄色葡萄球菌和大肠杆菌等有害菌，同时能起到很好的降压作用。此外，荸荠富含的粗蛋白和淀粉可以促进肠胃蠕动，具有润肠作用，可有效预防便秘及引起的血压升高。

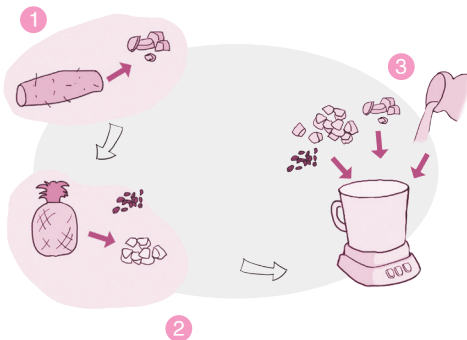
## 山药菠萝枸杞汁

### 材料

山药35g、菠萝50g、枸杞30g、蜂蜜10g。

### 做法

- ① 山药去皮，洗净，以冷水浸泡片刻，沥干备用。
- ② 菠萝去皮，洗净，切块；枸杞略冲洗，备用。
- ③ 将山药、菠萝和枸杞搅打成汁，再加蜂蜜拌匀即可。



# 厨房中的天然降压药——菌菇类



菌类包括香菇、金针菇、草菇、黑木耳等，一般都含有较为丰富的蛋白质、膳食纤维、B族维生素、钾、钙、磷、镁等营养成分，适合高血压、高血脂、动脉硬化、贫血、糖尿病患者及抵抗力低下者食用。

## 降压功效及原理

菌类的特征是膳食纤维多、低热量，且B族维生素等维生素类和钾等矿物质很丰富。低热量和高膳食纤维在预防和改善肥胖的同时，还有通便、减轻排便时血压升高的效果。

菌类的B族维生素（维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>）具有有助于糖类、油脂等能量代谢的功能，对预防和改善肥胖也有效果。维生素B<sub>3</sub>还有分解促进动脉硬化的过氧化类脂质的作用。B族维生素之一的“烟酸”有促进血液流动的作用。

菌类有根据种类不同而特征不同的营养成分。“香菇嘌呤”（香菇）、“X-组分”（灰树花菌）、“维生素D”（杏鲍菇）等成分有助于预防和改善肥胖，稳定血压。

香菇不但营养丰富，具有低脂肪、高蛋白、多种维生素、多种氨基酸和多糖的特点，同时还具有很高的药用价值，富含可以降血压、降胆固醇、降血脂的物质，因此对预防动脉硬化、肝硬化、血管病变等疾病有一定的积极意义。

对于女性来说，香菇也是一种食疗佳品，因为香菇的水提取物具有延缓衰老的功效，是一种不可多得的美容佳品。

金针菇不仅味道鲜美，而且营养丰富，是拌凉菜和火锅食品的原料之一。金针菇含有丰富的必需氨基酸，尤其赖氨酸和精氨酸含量较多。而且锌含量也比较高，锌元素对增强智力，尤其是对儿童的身高和智力发育有重要的作用。

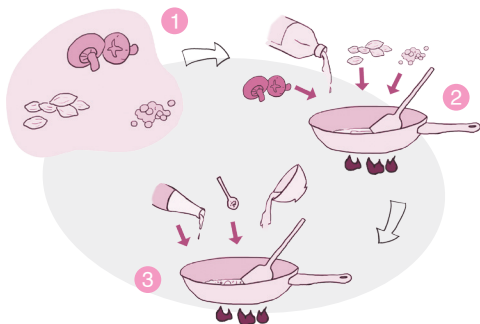
## 香菇炖杏仁

### 材料

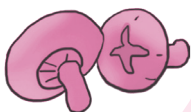
水发香菇150g，杏仁50g，青豆30g，味精、酱油、白糖、水淀粉、麻油、花生油各适量。

### 做法

- ① 水发香菇去杂质洗净，沥干水分；杏仁洗净，下油锅中略炸。
- ② 炒锅烧热，放入花生油，放入香菇和杏仁、青豆略煸炒。
- ③ 加白糖、酱油、味精，用旺火烧沸后改小火，炖至入味，再用水淀粉勾芡，淋上麻油即可。



香菇



香菇所含的香菇嘌呤可以促进胆固醇分解；所含的膳食纤维可以降低血液中的胆固醇，减少肠道对胆固醇的吸收，防止动脉粥样硬化，预防高血压等心血管疾病；香菇含有香蕈肽生、K因子物质等多种具有降脂作用的物质，因此又被称为“降压去脂食用蕈”。

金针菇



金针菇是一种高蛋白、低碳水化合物、高钾低钠且富含纤维素和不饱和脂肪酸的食物，常食金针菇可起到降低胆固醇、抑制血脂升高的作用，对防治心脑血管疾病非常有利。金针菇所含的蕈菌多糖具有延缓机体衰老、增强免疫力的功效，非常适合中老年人食用。

草菇



草菇富含七种人体必需的氨基酸及多种维生素，常食草菇对高血压、高血脂症、动脉硬化、冠心病、糖尿病及癌症患者均有辅助治疗功效。此外，草菇具有解毒作用，可清除人体内沉积的铅、砷、苯等污染物。

黑木耳



黑木耳富含的膳食纤维可促进肠胃蠕动，减少人体对脂肪的吸收，不仅可去脂减肥，防治便秘，还能防止血压上升；其所含的维生素K可以减少血液凝块，防止动脉粥样硬化，预防冠心病；其所含的钙和钾也能调控血压，预防高血压。

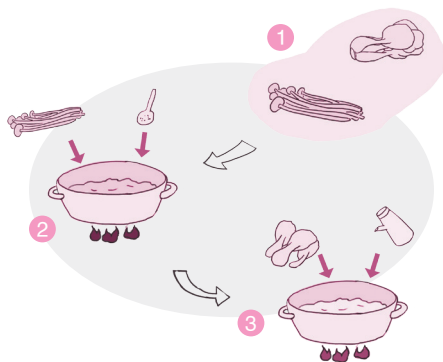
## 小油菜炖金针菇

### 材料

金针菇100g,小油菜4棵,盐、鸡汤、香油各适量。

### 做法

- ① 金针菇泡发，去蒂洗净。
- ② 小油菜择干净，叶子一片片撕下来，清洗干净。
- ③ 水锅置上，放入鸡汤烧热，加入金针菇、盐煮熟。
- ④ 加入小油菜再煮2分钟，淋入香油即可。



# 厨房中的天然降压药——绿色蔬菜



油菜、菠菜、茼蒿、芦笋、韭菜等绿色蔬菜一般含有较为丰富的膳食纤维、维生素C、B族维生素、钾、钙、磷、镁等营养成分,具有增强免疫力、通便的功效,适合高血压、高血脂症、糖尿病患者食用。

## 降压功效及原理

科学家通过对多种蔬菜营养成分的分析,发现蔬菜的营养价值与蔬菜的颜色密切相关。颜色越深的蔬菜,营养价值越高,其排列顺序是“绿色的蔬菜—黄色、红色蔬菜—无色蔬菜”。菠菜等食叶蔬菜、芦笋等深绿蔬菜中含有很多作为色素成分的类胡萝卜素,红色蔬菜的特征是含有很多 $\beta$ -胡萝卜素。 $\beta$ -胡萝卜素的抗氧化能力非常强。绿蔬菜中含有丰富的叶酸,叶酸属于B族

维生素的一种。这个成分被叫做“大脑的营养成分”,可使血液循环顺畅,有助于稳定血压。此外,绿色蔬菜还含有丰富的钾和维生素。

菠菜中含有丰富的叶酸、维生素C、钾。除叶酸之外,还含有很多铁和锰等有造血功能的成分,故有提高改善贫血的效果;嫩油菜的成分与菠菜相似,其特征是含有丰富的钙,有助于预防贫血和骨质疏松症;茼蒿含有的 $\beta$ -胡萝卜

素、维生素C、维生素E有抗氧化作用,丰富的钾能促进钠的排泄;芦笋中含有扩张毛细血管的天门冬酰胺、天门冬氨酸,有助于降低血压。

绿色的蔬菜中含有的这些成分大多不耐热,注意在炒、煮的时候,采用少油旺火快炒的方法,并在烹炒时适当颠锅,这样可较好地保持蔬菜的绿色营养。

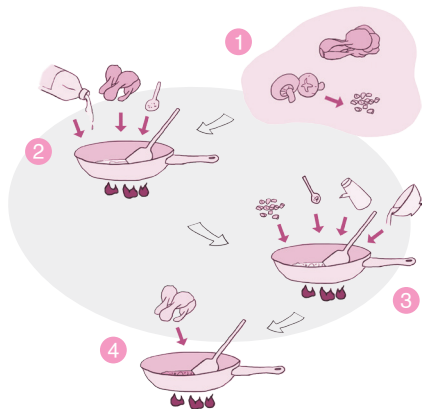
## 香菇炒油菜

### 材料

油菜10棵,香菇5朵,盐、酱油、白糖、味精、水淀粉、植物油各适量。

### 做法

- ① 油菜择洗干净;香菇用温水泡发,去蒂,挤干水分,切小丁备用。
- ② 锅置火上,倒油烧热,放入油菜,加盐,炒熟后盛出。
- ③ 炒锅再次烧热,放油烧至五成热,放入香菇丁翻炒,加盐、酱油、白糖炒熟,加水淀粉勾芡,再放味精。
- ④ 最后向锅中放入炒过的油菜,翻炒均匀即可。



油菜



油菜是餐桌上常见的绿色蔬菜，其营养含量及食疗价值可称得上是蔬菜中的佼佼者。油菜所富含的芥子油等含硫化合物可防止动脉粥样硬化，保持血管弹性。专家称，油菜是天然降压药，高血压患者多吃油菜可使血压降低。

菠菜



菠菜含有的B族维生素可以改善脂质代谢，保护血管的结构和功能，有助于预防高血压。所含的维生素C具有保护动脉血管内皮细胞免遭体内有害物质损伤的作用，也有助于防治高血压。所含的铁不仅能降压，还能预防缺铁性贫血。

茼蒿



茼蒿含有胡萝卜素、多种氨基酸、胆碱物质、挥发油和膳食纤维等营养成分，具有降低血压、养心安神、消食开胃等功效，是补脑和降压的上佳食材。茼蒿所含的膳食纤维可以帮助消化，通便，还能降低胆固醇。

芦笋



芦笋所含的天门冬酰胺可以降低血压，扩张末梢血管，减慢心率，增加尿量。所含的槲皮素可以增强血管弹性，降低血压和血脂，扩张冠状动脉，增加冠状动脉血流量。所含的钾能缓解过量食盐对身体的损害，调节血压。

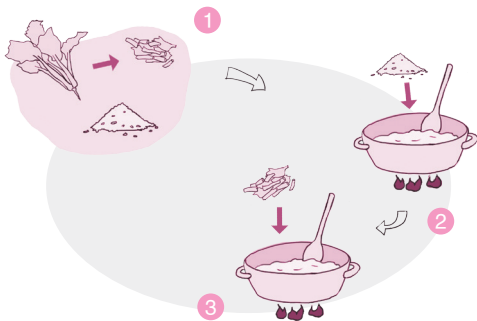
## 菠菜粥

### 材料

大米100g, 菠菜100g, 盐适量。

### 做法

- ① 将菠菜洗净，焯水，取出切碎。
- ② 锅置火上，放适量水煮沸，将淘洗干净的大米放入，将粥煮至九成熟。
- ③ 向锅中放入切碎的菠菜，搅拌均匀即可。
- ④ 可根据个人口味加入少量盐。





# 厨房中的天然降压药——红色蔬果



西瓜、胡萝卜、红柿子椒、山楂等红色蔬果一般含有较为丰富的膳食纤维、维生素C、维生素E及微量元素等营养成分，适合高血压、便秘、贫血、营养不良、食欲不振等症患者食用。

## 降压功效及原理

红色果蔬中含有较多的番茄红素、 $\beta$ -胡萝卜素、辣椒红素以及维生素C等，它们都有较强的抗氧化作用，能阻止多余的有害化合物产生，除了能预防高血压、动脉硬化、糖尿病、消除疲劳、提高肝脏功能之外，还会在一定程度上有减肥、美化皮肤以及抗癌、抗衰老等功效。

红辣椒、胡萝卜、西红柿、西瓜等红色蔬菜和水果中，共同含有的是类胡萝卜素这种色素成分。胡萝卜的橙

色是由作为类胡萝卜素的一种—— $\beta$ -胡萝卜素形成的，含量与其他的蔬菜相比绝对领先。红辣椒中 $\beta$ -胡萝卜素的含量约是绿辣椒的3倍。

$\beta$ -胡萝卜素进入人体后在肝脏处蓄积，在需要时转换成维生素A，强健皮肤和黏膜，使免疫功能活性化。剩余的 $\beta$ -胡萝卜素发挥抗氧化作用，去除体内的活性氧，能防止血管和细胞老化、抑制动脉硬化发展、预防各种疾病。

红色蔬菜中含有很多的维

生素C和维生素E，两种成分一起发挥作用，形成强大的抗氧化作用。此外，红色蔬果中钾含量丰富，可促进多余钠的排泄，调整血压。

仅仅在食用的蔬菜和水果中就含有约50种的类胡萝卜素，红辣椒中含有辣椒红素、西红柿中还含有叫做番茄红素的类胡萝卜素。摄取类胡萝卜素时，组合多种食物摄取比单独摄取一种更有效果，因此建议在餐桌上备齐各种蔬菜。

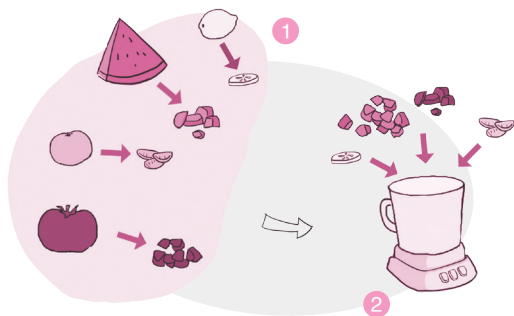
## 西瓜西红柿汁

### 材料

西瓜200g、橘子100g、西红柿80g、柠檬30g。

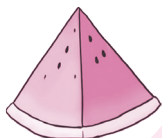
### 做法

- ① 西瓜洗干净，削皮，去籽。
- ② 橘子剥皮，去籽。
- ③ 西红柿洗干净，切成大小适当的块；柠檬切片。
- ④ 将所有材料倒入果汁机内搅打2分钟即可。





西瓜



西瓜的成分有95%是水分，还均衡含有 $\beta$ -胡萝卜素、番茄红素、维生素C和B族维生素、钾、钙、铁等多种成分。其中丰富的钾有很强的利尿作用，一直就被当作是去除水肿的良药在使用，还能有效地预防高血压。

胡萝卜



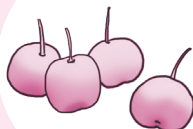
胡萝卜除含有丰富的 $\beta$ -胡萝卜素之外，还含有丰富的膳食纤维、维生素类、钾、钙等营养素，有助于预防以高血压为首的生活习惯病和便秘等疾病。同种营养成分，胡萝卜的叶子比根部的含量更多，买到带有叶子的胡萝卜，不妨把叶子也一起食用。

红柿子椒



红柿子椒鲜艳的红色是 $\beta$ -胡萝卜素、辣椒红素、番茄红素等类胡萝卜素成分形成的。辣椒红素有比 $\beta$ -胡萝卜素更强的抗氧化作用，能防止血液中胆固醇的氧化，具有提高高密度脂蛋白胆固醇比率、减少低密度脂蛋白胆固醇的作用。辣椒红能增加体内的能量消耗，有减肥效果。

山楂



山楂所含的解酯酶可以促进脂肪类食物的消化，有助于降低血中的胆固醇。所含的槲皮苷有扩张血管的功能。所含的胡萝卜素、钙、山楂素等成分可以舒张血管、增大冠状动脉血流量，具有降低血清胆固醇和降低血压的功效。

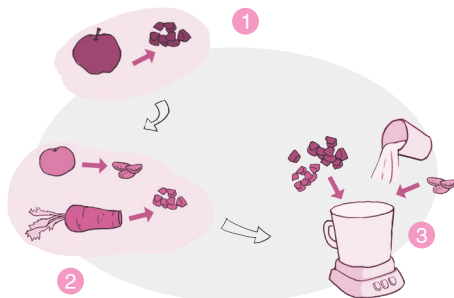
## 胡萝卜苹果橘汁

### 材料

胡萝卜1根、橘子1个、苹果1个、冰糖适量。

### 做法

- ① 将萝卜洗干净，去掉外皮，切成小块。
- ② 将苹果洗干净，去掉外皮，切成小块。
- ③ 将橘子去皮剥开。
- ④ 将全部材料放入榨汁机内榨成汁，加入冰糖搅拌均匀即可。



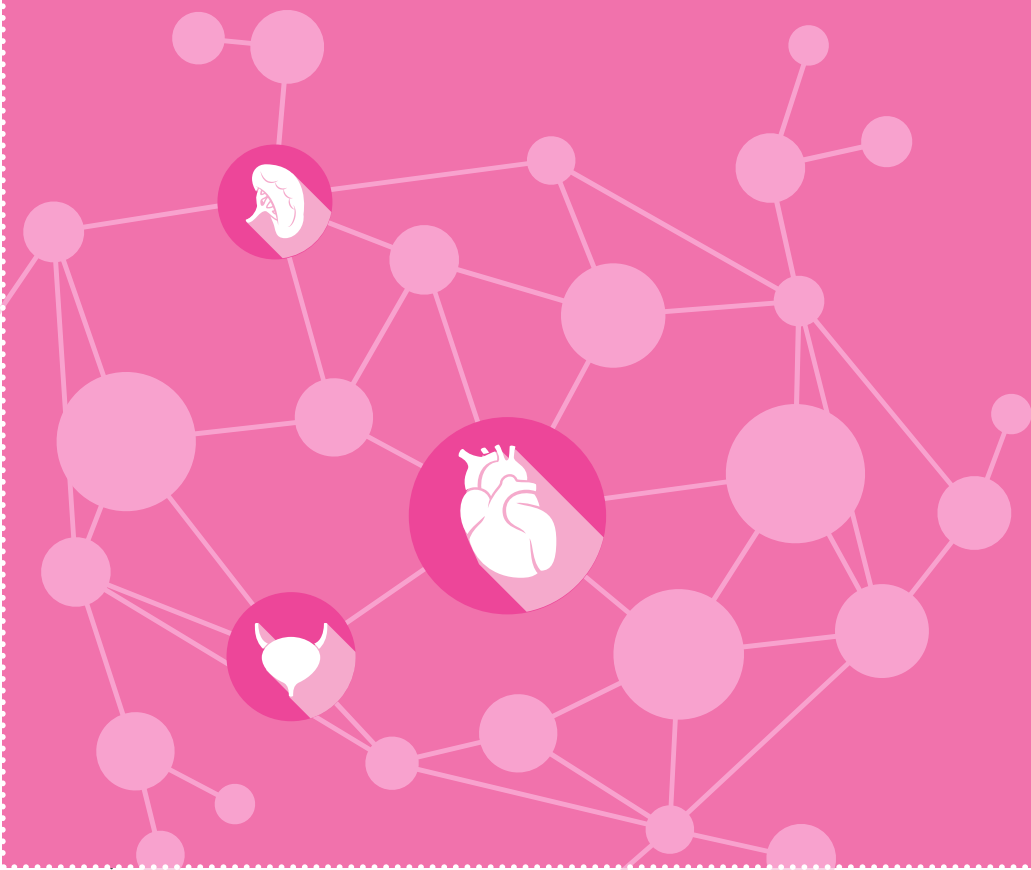
## 第5章

# 高血压患者的运动处方 健康在于合理运动，贵在持之以恒

俗话说，生命在于运动。要想拥有健康的体魄，除了正确的生活习惯与饮食习惯之外，养成良好的运动习惯对于高血压患者来说同样重要。

在本章，主要介绍了最适合高血压患者进行的运动项目。散步、瑜伽、气功、慢跑、游泳等有氧运动可以扩张血管，降低血压，是适合高血压患者进行的运动。运动关键在于持之以恒，只有长期锻炼才能看到效果。倘若半途而废，不但达不到效果，还会对心理产生负面影响。

运动不一定要用大块的时间进行，上班路上、办公时、睡觉前、打扫房间时，我们都可以找到零碎的时间进行锻炼。养成运动习惯要比潜意识里强迫自己运动有效得多。



## 本章看点

平稳血压的健康体操

运动是战胜高血压的忠实战友

运动前的准备动作不可少

随时随地都能进行的降压小动作

把运动纳入日常生活中

有氧运动为主，无氧运动为辅

什么程度的有氧运动刚刚好

运动忌半途而废，坚持是王道

微笑运动，快乐最重要

最快速有效的降压运动——散步

最时尚新潮的降压运动——瑜伽

最养生保健的降压运动——气功

最简单易行的降压运动——慢跑

最缓解紧张的降压运动——游泳

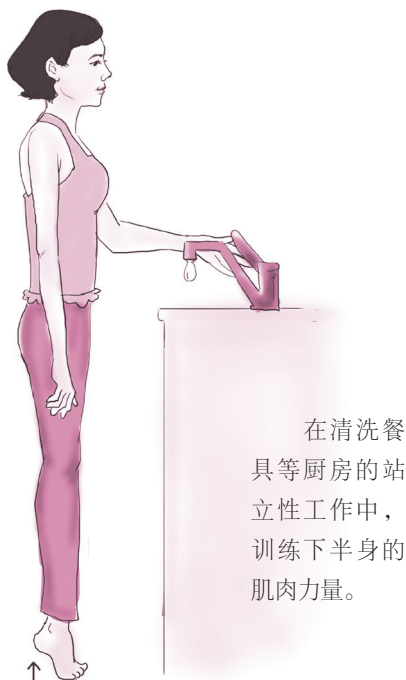
## 平稳血压的健康体操

很多高血压患者都苦恼于没有时间做运动，下面教大家几套平稳血压的健康体操。

我们在日常生活中可以有效利用琐碎的时间进行锻炼，以达到促进血液循环、控制血压的目的。做家务事时、乘坐地铁上下班时、在办公室时以及睡觉前，都可以伸展肌肉、做做健康体操。

### ▶ 家务事体操

在清洗餐具等厨房的站立性工作中，训练下半身的肌肉力量。

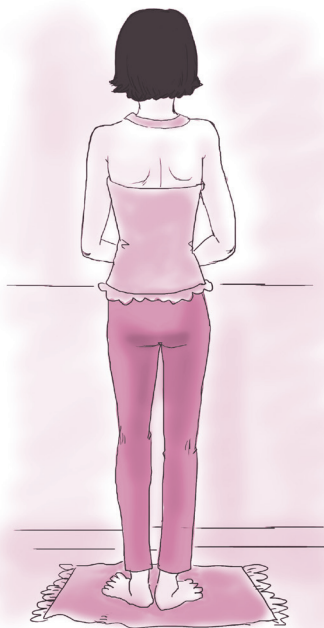


在清洗餐具等厨房的站立性工作中，训练下半身的肌肉力量。

#### 收紧臀部肌肉



脊背笔直伸展站立，为使肛门收紧，臀部肌肉用力。静止2~3秒，再放松，反复6~8次。

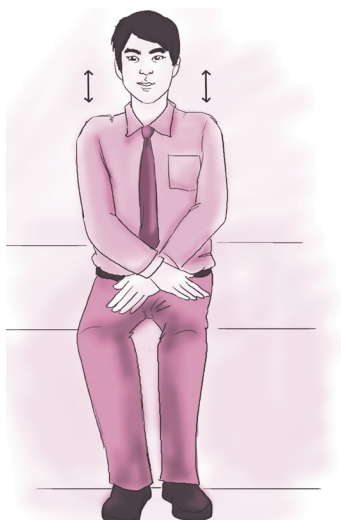


#### 踮起脚尖站立，强化脚部肌肉

脊背笔直伸展站立，提起脚跟静止2~3秒，慢慢地放下，反复10次。

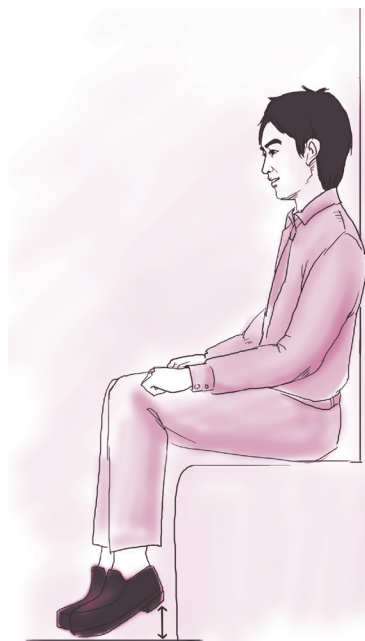
# 地铁体操

在地铁内坐着时,训练上半身的肌肉力量;在地铁内站着时,做增强下半身肌肉力量和培养平衡感的运动。



## 使肩膀上下活动，伸展头部和肩膀周围的肌肉

脚部不要交叉，伸展背部肌肉，下意识收腹。伸直双手在膝盖前交叉，使肩膀上下活动。



## 抓紧拉手，踮着脚站立

保持抓紧拉手的状态，尽可能伸展背部肌肉，踮起脚。保持这个状态1~2分钟，适当地休息，进行4~5次。

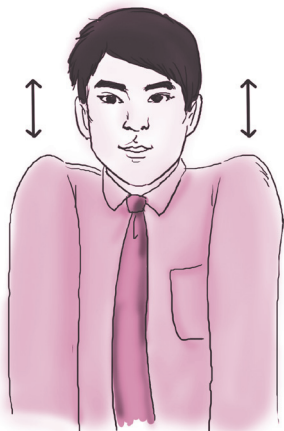


## 伸展背部肌肉，锻炼腹部肌肉和背部肌肉

脚部不要交叉，伸展背部肌肉，收腹。保持这个姿势，提起脚后跟，提高运动强度。

## 办公室体操

办公室工作者的肩膀和脊背肌肉容易酸疼,适当运动可进行缓解。以正确的姿势坐着。

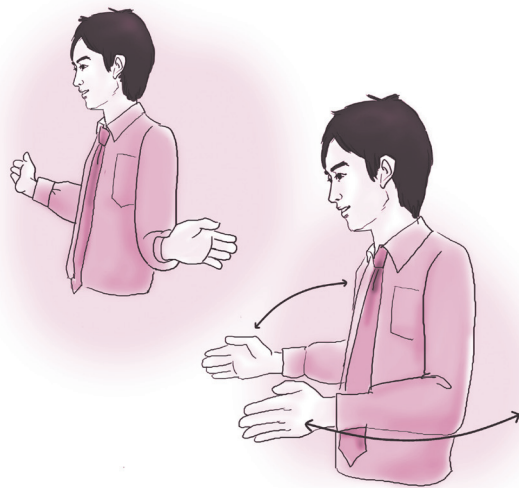


### 坐着时使肩膀上下活动,伸展肩膀和头部肌肉

以坐在椅子上的姿势,伸展背部肌肉,使劲地抬起肩膀,再慢慢地放下。进行4次后休息,再进行4次。

### 打开胸部和肩膀,消除驼背

以稍微“向前”的姿势,双臂紧紧地夹在体侧,伸展背部肌肉。保持这个状态使从胳膊肘到手的部分向外打开。打开胸部和肩膀的肌肉,下意识地使肩胛骨靠近。进行4次后休息,再进行4次。



### 伸展胸部、肩膀、脊背的肌肉

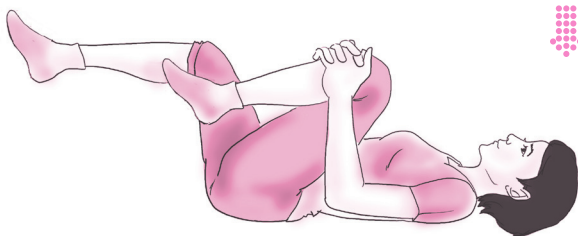
伸展背部肌肉,两臂自然打开,把手抬高到胳膊肘的位置(手掌向下)。使胳膊肘到手尖保持水平状态,两臂向外打开。打开胸部和肩膀的肌肉,下意识地使肩胛骨靠近。进行4次后休息,再进行4次。



## 睡衣体操

没有运动习惯的人和太忙而很难有时间运动的人,可以利用早上起床和睡前时间,在床上做运动。

### 左右交替拉近膝盖, 伸展大腿关节和臀部肌肉

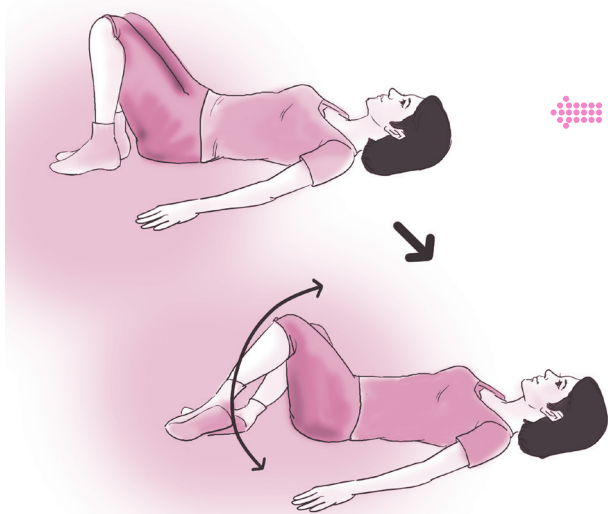
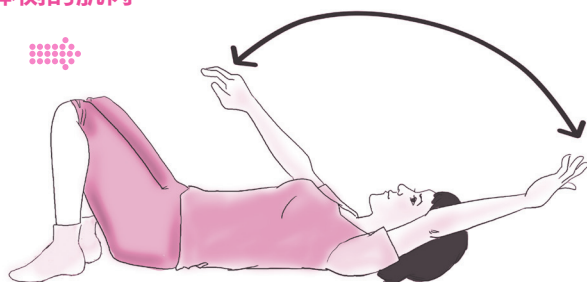


①仰面躺着, 抬腿曲膝, 把右手放在右膝上, 左手放在左膝上。

②用双手抱住左膝拉近左腿, 恢复到原来, 再用双手抱住右膝做同样动作。重复此动作, 收腹。

### 双手上下伸展, 伸展肩膀和体侧的肌肉

仰面躺着, 左臂伸直并伸展到耳朵旁边, 右臂伸直并伸展到腿部外侧。肩膀放松, 两臂互换位置, 做描绘半圆活动。反复此动作。



### 两膝向左右倾倒, 伸展体侧和腰部肌肉

仰面躺着, 两手向下稍稍打开, 手掌放在被褥上。竖起两膝盖, 再一起向右倾倒, 恢复到原来再向左倾倒。注意两肩要贴在被褥上不要动, 反复做此动作。

# 运动是战胜高血压的忠实战友

运动不仅能预防高血压，还能预防肥胖、糖尿病、高脂血症等多种生活习惯病。推荐步行等有氧运动，瞬间出力运动和竞争速度的运动不适合高血压患者。



### ① 胰岛素

胰腺内的胰岛细胞所分泌的蛋白质激素，能增强细胞对葡萄糖的摄取利用，对蛋白质及脂质代谢有促进合成的作用。

### ② 高密度脂蛋白胆固醇

可通俗理解为好胆固醇，具有抗动脉粥样硬化的作用，可减少患冠状动脉心脏病的危险。

### 运动有显著降压的效果

一般来说，平时不运动的高血压患者一开始运动，血压就会下降。一做运动，心脏输出的血液量增加，血压暂时升高。但是，由于运动时手脚肌肉的血液流动变好，运动后末梢血管的阻力变小，血压就会下降。同时，运动使自主神经活动正常，降低肾脏内钠的累积。

### 运动还有预防肥胖和动脉硬化的效果

一做运动，脂肪和能量就被消耗，有助于减肥。同时，通过运动，使肌肉量增加，静止时身体消耗的能量增加，身体脂肪难以增加。尤其是内脏脂肪可以通过运动减少，因此解决了由内脏脂肪累积引起的胰岛素抵抗，能够预防和改善高血压、糖尿病、高脂血症等生活习惯病。运动还可使甘油三酯当作能量被使用，高密度脂蛋白胆固醇在血液中增加。

### 适量的有氧运动最适宜

向高血压患者推荐的运动种类，是散步或骑自行车等轻有氧运动。而体重重的人和有腰疼、膝盖疼的人，适宜进行水中散步。

短距离竞走和举重等屏住气瞬间出力的运动不适合高血压患者。不推荐网球、乒乓球等移动迅速且竞争胜负的运动。

进行慢跑和游泳等对心脏有负担的运动前，一定要咨询医生。



# 高血压患者的运动指南

## 运动前……放松运动5~10分（P176~P177）

### 有氧运动（P182~P183）

- 能“轻松地进行”的低强度的运动。
- 最大摄氧量（ $VO_{2max}$ ）约50%。
- 1分钟的心搏数是100~120次。
- 一周3天，超过30分钟。
- 降温（减缓运动直到停止的时间）5分钟左右。

### 伸展体操（P170~P173）

- 一天2~3套负荷低的体操。（10次、不用勉强可以持续进行）
- 一周3天，超过30分钟。
- 避免连续几天的训练。

## 运动后……放松运动5~10分（P176~P177）

## ▶ 挑选一双合适的运动鞋至关重要

选择鞋子也是运动重要的一点。选择鞋子时，首先请注意下面事项。

鞋可略大，但太大的话，脚向前滑动，会形成拇趾外翻。鞋子大的情况下，可穿厚袜子调节一下。



## 运动前的准备动作不可少

运动前后伸展肌肉不可缺少，伸展肌肉是防止运动中发生事故，不在第二天仍感疲劳的重要动作。尤其是在寒冷季节运动前后，伸展肌肉是万无一失的。



### ① 韧带

属于致密结缔组织，附着于骨骼的可活动部分，是骨与骨的连接部分。

### ② 乳酸

产生于运动后，是无氧糖酵解的终产物，由乳酸脱氢酶的作用使丙酮酸与氢结合而生成。

### 准备动作是运动前放松身体的最佳方式

运动前的肌肉伸展，是向肌肉发出“要开始运动了”的信号。在运动前通过伸展肌肉和**韧带**，使关节活动顺畅，预防运动中受伤。

运动后的肌肉伸展，使肌肉中形成的**乳酸**等疲劳物质不致堆积，是为了不让疲劳留到第二天。因此，准备时的放松运动是维持长时间运动非常重要的因素。尤其是早上运动和冬季运动时，请一定要做准备体操和伸展肌肉活动。

### 全身各部位都要活动到

事先充分伸展肩膀和手腕，散步时也轻轻摆动手腕。腿部肌肉掌管着膝盖关节的活动和脚的活动，易受伤，要事先充分伸展开。以正确姿势事先伸展脊背和臀部的大块肌肉，运动也变得容易。拉伸运动后容易酸疼的颈部肌肉和伸展全身也是很重要的。

### 进行准备动作的关键点

- 不要用反作用力或猛起劲，要慢慢进行

运用反作用力，活动超过可移动范围，会损伤肌肉和肌腱。

- 感受肌肉伸展的感觉

做肌肉伸展运动，以感觉肌肉稍疼为度。

- 肌肉慢慢伸展

一边呼吸一边伸展，持续数10~20秒。屏住呼吸会给心脏带来负担、非常危险。

## 运动前活动一下，让身体作好准备

### 1 肩 膀



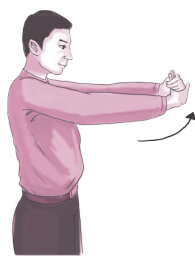
手握住另一胳膊肘并拉近，伸展肩部的肌肉。

### 2 手 臂



手抓住另一胳膊肘，拉伸胳膊内侧。

### 3 手 腕



手抓住另一手指，向身体拉近，拉伸手腕。

### 4 脚 踝



每一边的脚踝各转动10次。

### 5 腿 肚



两脚前后打开，前腿承担体重，拉伸后腿的腿肚子。

### 6 腿 部



抓住扶手或墙壁站立，抓住墙壁外侧腿的脚脖子，拉伸大腿后面。

### 7 臀部和腰部



两脚打开与肩同宽，上半身弯曲，伸展腰部和臀部。

### 8 脊 背



膝盖轻度弯曲，两手交叉，手掌向前推出，拉伸背部。

### 9 颈 部



用手使头部倾斜，伸展颈部侧面肌肉。

# 随时随地都能进行的降压小动作

运动疗法不仅仅只是进行所谓体育运动，日常生活中使身体频繁活动本身就是运动，再加上若干固定动作，就是低负荷的肌肉力量训练，有助于养成运动习惯。



### 1 深静脉血栓

指血液非正常地在深静脉内凝结，属于下肢静脉回流障碍性疾病。

### 上班路上是伸展身体的好时机

利用每天的上下班时间，可以做各种运动，如步行公交车的一站，在地铁内进行踮脚训练。在以一定节奏摇晃的车内进行保持平衡的运动，锻炼肌肉力量的同时也能锻炼平衡能力，能预防在年龄高的时候易跌倒。

利用走楼梯代替电梯，有增强肌肉力量和消耗能量的效果。一开始每天都做的话会很吃力，可以从最开始时一周进行2~3天，逐渐养成一种习惯。

### 办公时适当运动可预防职场高血压

工作中任何人的血压都有可能升高10mmHg左右，其中也有升高40~50mmHg，这就是职场高血压。工作中大多保持同一个姿势，血液循环容易变差，会使血压上升，有时还会引起深静脉血栓<sup>①</sup>。

在工作中适当休息，做做体操，可促进血液循环，防止血压上升。即使只是慢慢地深呼吸，也是有效果的。

### 家务事降血压，男士不妨试试看

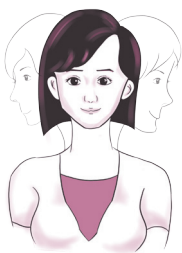
家务事不仅可以锻炼身体，还能降血压，男士不妨试试看。只是通过做饭、扫除、购物和每日的家务事来使身体频繁活动，就能消耗能量，使体型匀称。

养成下意识拉伸背部，用伸展背部肌肉的姿势来做家务的习惯，自然能增强腹部肌肉和背部肌肉的力量。

高血压患者在桌子下面和深处使用吸尘器和拖把时，必须蹲下。头部从较低位置快速抬起，会导致血压急速升高，因此一定要采用膝盖弯曲下蹲，降低腰部的姿势。

# 学会降压小动作，运动降压变轻松

## 1 左顾右盼



目视前方，缓缓转头向右看，还原，再缓缓转头向左看。重复2次。

## 2 摇头晃脑



目视前方，头部缓缓歪向右方，还原，再缓缓歪向右方。还原，头部缓缓前倾，还原，再缓缓后仰。重复2次。

## 3 前后转肩



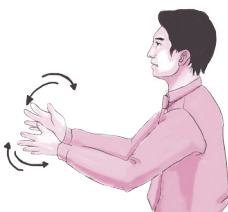
两肩略向后展，向上提并向前转，重复5次。两肩略向前收，向上提并向后转。重复5次。

## 4 前后摆肩



肩膀尽量向前收，还原，挺胸向后展。重复5次。

## 5 左右转腕



双手向内转动腕部，重复5次。反方向再转动。重复5次。

## 6 摆臂转腰



屈膝站立，两脚分开与肩同宽，屈臂转腰将上身摆向左边，然后转向右边。重复4次。

## 7 坐式压腿



稳坐在椅边，伸直左脚，脚尖向上，上身和腰背挺直，右手平放在右膝，左手轻轻压住左腿缓缓向脚尖移动，停留5秒，重复2次。还原坐姿，换右腿。

## 8 转动脚踝



站立，一手扶桌子或椅背，一脚离地，做脚尖上下屈伸动作。重复5次，换脚练习。

# 把运动纳入日常生活中

运动应用于日常生活中、持续下去是很重要的。持续是一种力量。努力在日常生活中自然地使身体活动。把步行20分钟左右的运动作为1级，首先试着增加到2级。



#### ① 生活习惯病

也称生活方式病，是指由不良的生活习惯所造成的亚健康状况以及相关疾病：如肥胖、糖尿病、高血压、动脉硬化、过敏、头痛、抑郁、皮肤干燥等。

#### 养成每天运动的生活习惯

本节将继续介绍每日生活中容易进行的肌肉力量训练。此运动成为习惯之后，可以预防和改善以高血压为主的各种**生活习惯病**①。同时，增强一定的肌肉力量，还可以防止年老时跌倒而引起长期卧床不起。

#### 不去健身房也能增加运动量

即使去健身房进行体育锻炼，若不能长久持续的话也是没有意义的。首先，试着从增加生活中的运动量开始。请尝试每天“上下班时，提前一个车站下车步行”、“不开私家车，乘坐地铁或公交车”、“不使用车站的自动扶梯，走楼梯”等。午休时散散步也是很好的，还能转换心情。

在家里经常性的打扫和收拾，增加运动量。假日时也不要在家无所事事，推荐去公园、美术馆、百货商场逛逛。走百货商店的楼梯也是一种很好的运动。

#### 要在头两周慢慢增加运动量

有研究表明，如果我们把步行20分钟左右的运动作为1个练习标准，也就是1级，那么为了预防和改善高血压，有必要适当增加运动，达到2级运动标准为准（其中4级是剧烈的身体活动）。

而对于至今为止都没有做运动的人，应首先从一周增加1级开始，渐渐增加到4级。下页介绍了十几种日常生活中相当于1级的日常活动，高血压患者不妨参照一下。

## 相当于1级的日常活动



10分钟

上下楼梯



15分钟

和小孩玩耍或遛狗



17分钟

使用吸尘器



20分钟

照顾孩子



20分钟

洗车



20分钟

装卸车上的货物

### 其他

步行（20分钟）

打扫浴室（16分钟）

打扫床铺（20分钟）

快走（15分钟）

骑自行车（15分钟）

照顾老人或残疾人（15分钟）

推轮椅（15分钟）

搬家具（10分钟）

做农活（8分钟）

## 有氧运动为主，无氧运动为辅

虽说运动能降低血压，但并不是所有的运动都可以。运动分为有氧运动和无氧运动两种，其中适合高血压患者的是有氧运动，而无氧运动则不适合高血压患者练习。



### ① 一氧化氮

属细胞内信使，由一氧化氮合酶催化精氨酸而生成。为自由基，在平滑肌松弛、感觉传入，乃至学习记忆中有重要作用。一氧化氮能促使心血管扩张。

### ② 引体向上

以自身力量克服自身重量的悬垂力量练习。

### 有氧运动让血管健壮起来

有氧运动是指一边呼吸一边运动。进行有氧运动，血管内壁受到血流的刺激，制造出一氧化氮<sup>①</sup>。一氧化氮这种物质有缓解血管紧张、扩张血管的作用，可以促进血液循环。

研究表明，有氧运动有使血压降低的效果。有高血压症状的人，一天进行30分钟的心率搏数为每分钟约120下的有氧运动，1~2周的时间内血压就会降下来。

### 高血压患者尽量避免无氧运动

无氧运动是憋住气猛地发力的一种运动。由于暂时的停止呼吸，给特定肌肉强大的负荷，会使血压升高。无氧运动包括短距离赛跑、举重、引体向上<sup>②</sup>、俯卧撑、腹部肌肉锻炼等。无论上述哪种运动都属于瞬间发力的运动，不适合高血压患者。

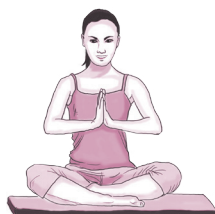
### 不推荐高血压患者打篮球

篮球、足球、网球等运动虽不是无氧运动，但也不推荐给高血压患者。篮球和足球等竞技项目需要团队配合，很难只按照自己的步调进行，因此不能自主调节运动量。



# 有益降压的运动和无益降压的运动

## 有益降压的运动



瑜伽



步行



太极拳



水中步行

### 其他

自行车旅行、慢跑、气功、体操、踩健身车等。

## 无益降压的运动



棒球



高尔夫球



网球



举重

### 其他

短距离赛跑、乒乓球等。

了解  
更多

## 水中步行——新兴的降压运动

水中步行是近年来新兴的一种降压运动。水中步行不同于游泳，不会游泳的人也能轻易完成。由于水的浮力，减轻了重力，比在陆地上走路容易很多，非常适合肥胖者、腰痛患者和膝盖易受损的人群。水中步行还可

以避免游泳产生的憋气以及运动强度过大而造成的血压升高。

水中步行会刺激“心钠素”的分泌，这种激素具有扩张血管的作用。运动时，由于肌肉收缩，静脉血回到心房。心房血液

增加时，就会分泌心钠素，将“血液太多了，要减少一些”的信号从心脏送达整个身体，使血压平稳下降。

# 什么程度的有氧运动刚刚好

高血压患者的运动以“微笑的步调”进行正合适，应避免剧烈运动。呼吸轻微浮动、稍稍冒汗的程度比较好。重症高血压和心脏不好的人，在运动前一定要咨询医生。



## 1 腹泻

是指排便次数明显超过平日习惯的频率，粪质稀薄，水分增加，每日排便量超过200g，或含未消化食物、脓血、黏液。

## 2 胸闷

自觉胸中堵塞不畅、满闷不舒的表现。

## 运动开始前有必要与医生进行交流

虽说适度的有氧运动对血压有好处，但是不要只通过自己的判断来进行运动。由于运动会使血压暂时升高，所以高血压患者在制定运动计划之前，首先必须就自己的身体情况向医生咨询。尤其是重症高血压和心脏不好的人，在运动时有可能会招致危险。这些人即使是进行散步等轻度运动，也一定要事先与医生商量。根据情况，血压、心电图、血液检查等医疗检查也是必要的。

心脏肥大患者以及冠状动脉异常、肾功能低下的人，理论上是不适合运动疗法的，应注意尽量避免进行运动。这些人通过运动，反而有症状恶化，引发心肌梗死、脑卒中的危险。

## 运动有度，不要勉强自己

即使有医生的许可，也需要通过身体情况和状态来灵活调整运动量。“既然决定了就无论如何都要坚持下去”，这种认为运动是义务的想法是不必要的。对任何事情都很认真严格的人容易患高血压，因此不要把运动当作较真的一件事情。

一旦出现发烧、**腹泻**<sup>❶</sup>、恶心、心率每分钟在90下以上、心悸胸口痛、全身疲倦、头晕、脚部水肿，或者前一天没有睡好、宿醉等情况，不要勉强，暂停运动比较好。此外，炎热的白天、极冷的日子、下雨下雪的日子等，停止在室外运动也是无可非议的。

如果在运动中出现头疼、头晕、出冷汗、**胸闷**<sup>❷</sup>、脸色苍白、脚部不灵活、手部麻木、感到前所未有的疲惫等症状，应该马上停止运动，休息一会儿。

# 决定运动，不妨从每天的30分钟开始

高血压患者安全且有效降低血压的运动强度叫做“微笑的步调”。这种说法是指不使心率快速升高，可以微笑着说话的步调。以这种步调运动，就可以达到呼吸轻微波动，少量出汗的程度。运动时间是一天30分钟左右，请下面的公式算出自己的微笑步调。



## 运动量计算法

- ※ 通过自己的年龄算出体力的60%运动量（微笑的步调）的心率。
- ※ 在运动后经过15秒左右，测量1分钟的心率。

微笑步调的心率（1分钟之内）

$$\text{微笑步调的心率} = (220 - \text{年龄}) \times 0.6$$

注意不要拘泥于这个数值，以感觉舒服的程度开始。

最大强度  
的运动量

体力60%  
的运动量

了解  
更多

### 无法持续30分钟，10分钟的运动进行3次也可以

如果每天都能进行持续30分钟冒汗程度的运动，那么10周时间就会有成效，收缩压会下降11mmHg，舒张压会下降6mmHg。

如果很忙，无法每天持续运动30分钟，那么10分

钟的运动分开进行3次也可以。千万避免只在周末做几小时运动。勉强做剧烈运动不仅会对心脏造成负担，还不能达到理想的运动效果。

值得注意的是，高血压患者运动后要及时补水。

运动中新陈代谢活跃，从体内夺取大量水分。水分不足会引起脱水，血液变浓，血压上升，因此要在运动前后和运动中充分地补充水分。关键是在感觉到口渴之前喝水。

# 运动忌半途而废，坚持是王道

很多患者在运动之初有一种新鲜感，运动积极性也很高涨，但随着时间的推移渐渐失去兴趣，最后只得放弃。运动忌讳半途而废，只有坚持才能看到效果。



#### ① 流水不腐，户枢不蠹：

出自《吕氏春秋·尽数》，比喻经常运动的东西不易受到侵蚀。

#### 让运动保鲜的六个小秘诀

大家常说“生命在于运动”，“流水不腐，户枢不蠹”，这些都是在强调运动的重要性。对于高血压患者来说，运动更是具有特殊的作用，不仅能降低血压，还能强身健体。很多患者在运动之初的确抱有一种新鲜感，运动积极性也很高涨，但是随着时间的推移，到最后就都放弃了。那么，怎样做才能将运动的积极性长久地保持下去呢？以下，我们就给大家介绍几种常见的方法。

##### ①制定运动计划

将制定的计划放在醒目的地方，每天提醒自己，并且请家人一同配合，起到监督的作用。

##### ②和朋友结伴锻炼

与朋友一起锻炼，可以从中感受到轻松与愉快，不但不会枯燥，反而会增进彼此间的感情。

##### ③选择自己喜欢的运动项目

由于年龄、文化的差异，每个人喜爱的东西也大不一样。从适合的项目里选择一项自己最为擅长的体育运动，并且坚持下去。

##### ④运动项目交替进行

长期进行一项体育运动一定会感觉很枯燥，不妨将各种体育运动穿插着进行，即使是做家务、购物，也都是锻炼方式的一种。

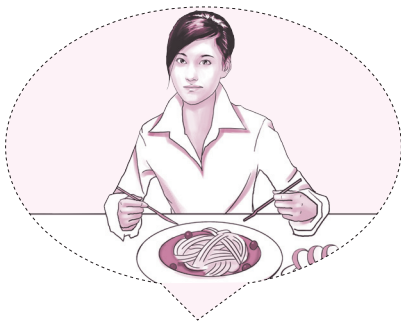
##### ⑤制定切实可行的目标

制定一个长期目标，如在一年内通过运动减掉5kg体重等，不会给自己带来负担，也易于坚持。

##### ⑥适当的奖励

作为高血压患者的家人，应该及时给予他们表扬。

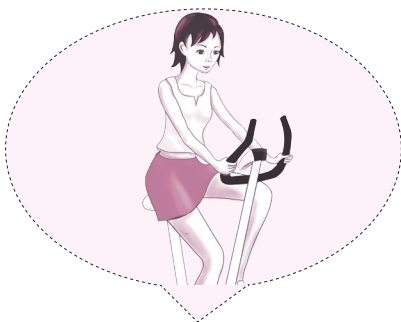
## 掌控运动时间，效果加倍



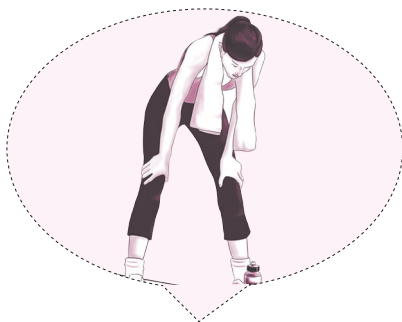
饭后立即运动会加重肠胃负担，导致消化不良，因此应尽量避免饭后立即运动。



清晨刚起床是一天中血压最容易波动的时间，应避免刚起床后就立即运动。



饭后2小时后是运动的最佳时间。



空腹运动易造成能量供应不足，血糖过低，导致意识障碍，应尽量避免。

了解  
更多

### 坚持运动，10周便会出现效果

运动对于高血压患者来说，可以增强心脏功能，降低交感神经的紧张程度，从而达到降低血压的效果。有些患者在进行运动一段时间后，往往因为看不到效果而放弃，那么，持续运动多长时间才能达到降压的效果呢？

一般来说，持续运动10周，也就是约两个半月的时间便会慢慢出现效果。因此，高血压患者也可以把10周当作持续运动的标准，以此激励自己。

有数据显示，以慢跑为例子，如果每天坚持半小时，持续10周以上的

人，其收缩压可以下降约11mmHg，舒张压可以下降约6mmHg。

因此，进行运动的高血压患者或者血压高的人群要给自己信心，相信只要持之以恒的坚持运动，就能看到降压效果。

## 微笑运动，快乐最重要

运动疗法伴随高血压患者的一生，为了能让运动持久保鲜，我们需要去花一番工夫，试着找出怎样做才能够不让运动成为一种负担，而是让它成为我们的快乐。



### ① 心率

Heart Rate，它是用来描述心动周期的专业术语，指心脏每分钟跳动的次数。

### 兴趣和计划是提高运动积极性的两大因素

有一些高血压患者，为了控制病情，起初还能够坚持一段时间，但是在这之后，兴趣就会减少，然后逐渐放弃运动。那么，对于这些不爱运动的高血压患者，如何才能保持运动的积极性呢？

首先，病人应该根据自己的实际情况，列出每天的运动计划，然后严格监督自己去执行。

其次，把居住在同一地区的高血压患者组织起来，结伴运动，这样能够相互鼓励，相互督促，有助于患者坚持运动。

最后，将自己感兴趣的活动有机地结合起来，让锻炼变得丰富多彩。

### 不要因为心急赶走运动的快乐

高血压患者在进行体育锻炼时，也要依照一定的程序，按部就班地进行才不会损伤身体，并能取得良好的效果。

首先，在锻炼之前，要先做好准备活动，活动一下关节和四肢。这样可以增强身体各个部位的灵活性，增加**心率**<sup>①</sup>，为即将进行的较大运动作准备。

其次，在开始锻炼后，注意心率的保持。要让心率保持在一个正常的水平范围，既不过快，也不过慢。

最后，每周的锻炼次数以5次为佳。每次的锻炼时间不宜少于半个小时，否则就难以取得理想的锻炼效果。

高血压患者要避免突击式的锻炼，也不可三天打鱼两天晒网，这些方式都会对身体产生负面影响。

# 快乐运动的三个要点

有些人讨厌运动,并不是讨厌运动的过程,而是讨厌运动带来的身体感受。例如,运动鞋不舒服、疲劳、爱出汗、口渴等。其实只要找对方法,运动可以很快乐。



选择一双适合自己的鞋

天气寒冷的时候穿保暖性较强的衣服,而天气热的时候,则要选择透气性和吸水性好的衣服。



水分补给要及时



一双合脚的鞋,不仅不会给双脚带来负担,反而能够缓解疲劳。

服装的选择要根据季节适当增减



出汗,是体内水分流失的表现。运动前后,补水都是必不可少的。

了解  
更多

## 在生活中找到运动的乐趣

高血压患者早晨可以选择一边听新闻一边蹬健身车。如果工作单位离家不远,在上班途中可以骑自行车或者步行,尽量不坐车,也不骑电动车。如果上班的

地方离家比较远,那么,可以坐一段公交车后步行一段路程。总之,不要总是坐着,而要经常站着或者多走动。多爬楼梯,不要总是乘电梯。每天午饭后,要坚持

出去散散步。在家里操持家务的时候,应该将各种姿势的家务活儿交叉进行。在家里要尽量少看电视,最好能够找到一种可以与家人或者朋友共享的运动方式。



# 最快速有效的降压运动——散步

散步是高血压患者的最佳运动。开始可以在自己现在的步数上增加1000步。为了避免因散步而引起肌肉和关节疼痛，掌握正确的散步姿势很重要。



#### ① 心肺功能

人体心脏泵血及肺部吸入氧气的的能力，包括血液的循环速度、心脏跳动的强弱、肺部的容量及呼吸次数。

#### ② 抑郁症

以显著而持久的心境低落为主要临床特征，且心境低落与其处境不相称，严重者可出现自杀念头和行为。

#### 散步是最适合高血压患者的运动

散步是不需要道具、不用特别注意场地就能简单进行，且大部分人都能安全进行的运动，也是最适合高血压患者进行的有氧运动。

散步只需准备一双合脚舒适的运动鞋，即使是一直对运动感到不擅长的人也能轻易开始。散步时可以配合自己的身体情况来调节速度和步数，因此高血压的运动疗法是很有效的。

散步除了能提高心肺功能和降低血压之外，还有预防改善肥胖、高血糖、高血脂等其他生活习惯病的效果。此外还有预防腰疼、活化大脑、预防和改善抑郁症等效果。

#### 散步讲究天时地利

散步时，一次的标准时间为30~60分钟。如果每天都散步，与之相应的健康效果也会提高，但是禁止勉强散步。最初以每周3天以上为目标。有报告指出，中老年人每天走6000~8000步就能达到一定的运动效果。如果突然设定很高的目标，会对脚部和腰部造成负担，可以首先从3000步左右开始，逐渐增加步数。

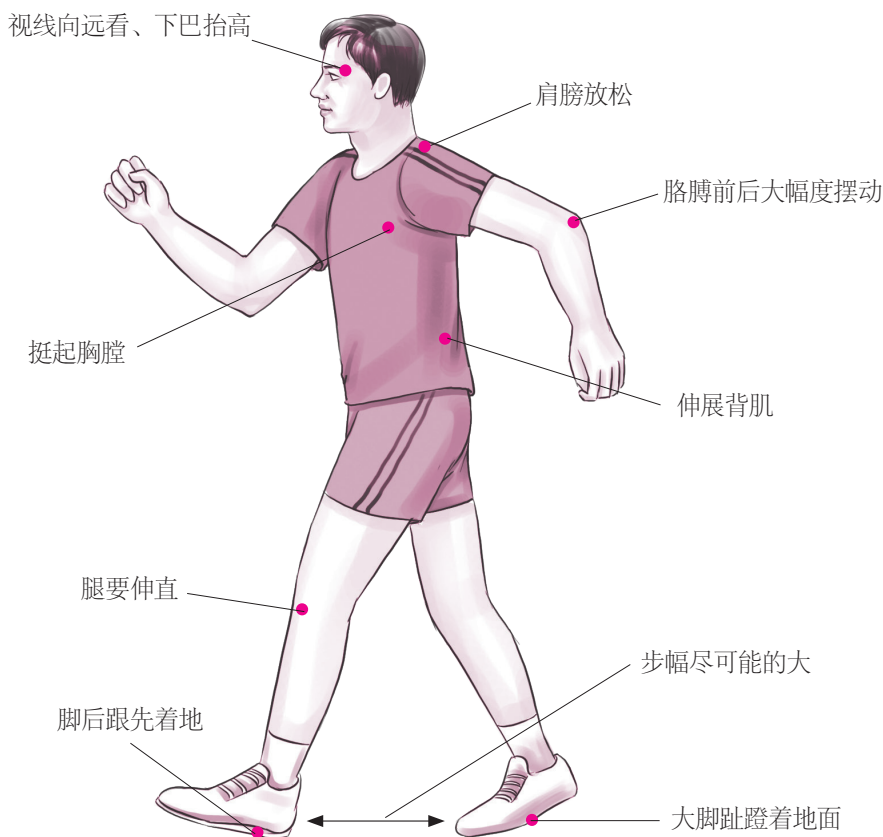
适合散步的时间段是血压稳定、气温稳定的午后。

#### 散步的姿势重于步幅和速度

开始散步时，不要拘泥于步幅和速度，最重要的是要以正确的姿势开始走路。记住关键的一点，请做肚脐下面的肌肉用力 and 臀部肌肉下意识地用力这两个动作。这样上半身自然伸直，膝盖也变得笔直。



## 要想降压，散步要找对方法



了解  
更多

每天增加1000步，慢慢增加运动量

地铁、出租车、私家车……各种代步工具的出现，导致我们大多数人每天步行的机会越来越少。虽然每个人一天的步数有很大差异，因年龄、工作、生活方式等因素也会使每天的步数产生很大变化。但有关研究指出，一天走10000步是最

理想的状态。

但是，突然以10000步为目标的话，对于不习惯走路的人来说会对心脏造成负担，也会使膝盖等疼痛，因此我们应该循序渐进地进行。

首先用计步器来确认自己一天的步数，倘若没

有达到一天10000步的标准，那么在自己现在的步数上每天增加1000步（换算成时间约10分钟），逐渐加到10000步。注意，在散步之前一定要做伸展肌肉的准备运动（→P172）。

# 最时尚新潮的降压运动——瑜伽

瑜伽<sup>①</sup>是一种能帮助我们协调身体的行之有效的运动，可用于治疗各种身心疾病。它最大的特点就是具有实践性、科学性和逻辑性，男女老幼都可以练习瑜伽。



### ① 瑜伽

一个通过提升意识，帮助人们充分发挥潜能的哲学体系及其指导下的运动体系。

## 最适合中老年人的瑜伽——毛巾瑜伽

老年人在进行运动疗法时，为了不给身体带来任何负担，要特别小心。人一旦上了年纪，血管和骨头就会变得很脆弱。身体的活动也很不灵便，如果没有意识到这些而去做与年轻人一样的运动，不仅不能长时间坚持，而且很容易受伤。因此老年人在运动中为了避免身体损伤，首先就要选择慢走或是瑜伽这种低强度的项目，它们在时间上也不要求过快，对身体的柔韧性也没有特殊的要求。

近年来，中老年人慢慢地接受了瑜伽这项运动，无论男女都可随意进行练习。此外，中老年人还自创了一种瑜伽锻炼方式——毛巾瑜伽，它的原理是用一条毛巾帮助你较好地完成瑜伽的大部分姿势练习。有了毛巾的协助，可以让我们觉得自己的手臂和腿部在延长，同时也增添了信心，既保证了高血压患者平时锻炼所要求的强度，又确保了老年人的安全！

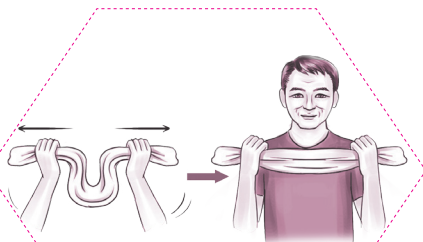
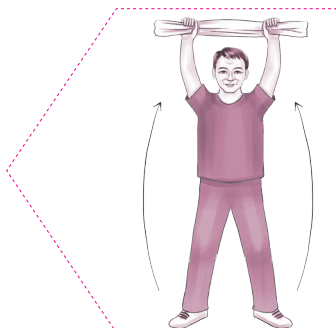
## 十大瑜伽体式帮助血压平稳下降

在瑜伽练习中，以下这十种瑜伽体式可以帮助高血压患者平稳降压。它们分别是：英雄式、鸭行式、卧英雄式、脊柱扭动式、坐角式、单腿背部伸展式、半莲花单腿背部伸展式、束角式、增延脊柱伸展式、门闩式。而在进行瑜伽练习时，我们最好穿宽松、舒适的运动服。要尽量选择安静、干净、舒适、通风的场地。练习瑜伽的最佳时间是清晨或傍晚。这是因为早晨起来人的身体略有些僵硬，这时我们可以从简单的姿势开始，练完后可使人一天都处于良好的精神状态中。傍晚时身体较早晨灵活得多，瑜伽姿势会做得比较好，这时练习可消除一天的疲劳。

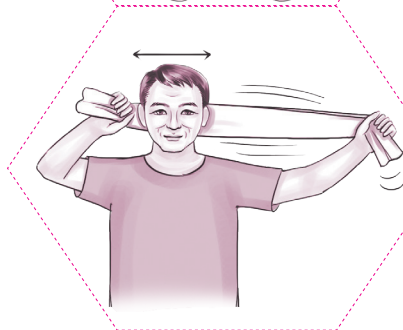
## 学会四式毛巾瑜伽，在家轻松降血压

双手握住毛巾两端，胳膊向上举，双脚叉开与肩同宽。

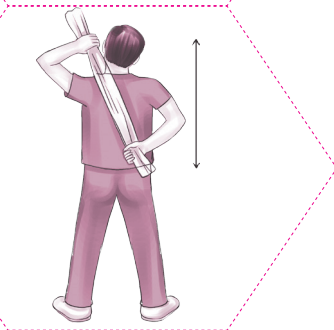
两手拉直毛巾。



四式毛巾瑜伽



像搓澡一样左右拉动毛巾。



像搓澡一样上下拉动毛巾。

了解  
更多

### 瑜伽冥想，让紧绷的身体放松下来

所谓瑜伽冥想，就是每天花上10~40分钟静坐，将注意力集中在一次呼吸、一个词语或一个形象上，训练自己将注意力集中在当前的时刻，不去对过去和未来胡思乱想，通过完全接受现实而超越它。

瑜伽冥想不仅可以放松自我、舒缓压力，改变人的内在情绪，还可以锻炼身体，在治疗身体功能性疾病方面也发挥着重大作用。医学研究证明：瑜伽冥想可预防高血压、冠心病、前列腺疾病，还可

降低艾滋病、癌症等慢性疾病所产生的疼痛，同时提高人体的免疫力。

其实瑜伽冥想很简单，只要每天抽出一段时间，在卧室的床上、公园的草地上、安静的咖啡馆里都可以进行。

# 最养生保健的降压运动——气功

气功疗法是练功者通过自身的锻炼，将意念、形体和呼吸结合在一起，调节机体的功能，开发人体潜能，提高免疫力，从而达到祛病健身目的的一种运动。



### 1 调和气血

根据气和血的不足及各自功能的异常，以及气血互用的功能失常等病理变化，采取“有余泻之，不足补之”的原则，使气顺血和，气血协调。

### 2 阴阳平衡

阴阳双方的消长转化保持协调，既不过分也不偏衰，呈现着一种平衡的状态。

### 强身健体、降低血压的气功

传统中医认为，气功疗法具有疏通经络、**调和气血**、**平衡阴阳**的功效，经常练习可以起到强身健体、降低血压的作用，非常适合中老年人和高血压患者练习。

气功为什么会有降压的功效呢，这是因为气功会对人体的中枢神经有良好的调节作用，还能降低血液黏稠度，改善机体微循环和脂质代谢功能。

### 三种功效显著的降压气功

#### ● 太极拳

太极拳是一种我国传统的动静结合、刚柔并济的气功拳法，深受中老年人的喜爱。高血压患者可根据病情酌情练习，可以练习整套太极拳，也可以选取几个动作练习。练习时要注意呼吸自然，不要憋气。动作轻柔，不要使蛮力。思想集中，不要左顾右盼。太极拳疗法贵在坚持，一定要持之以恒地练习才能奏效。

#### ● 五禽戏

五禽戏是指模仿老虎、熊、猿猴、鹿和鸟五种禽兽的动作而编制成的一套气功，具有动作简单、形象生动、方便易学等特点。练习五禽戏可以预防和改善高血压，而对于患有卒中后遗症的患者来说，五禽戏能改善异常的行走姿势，防止肌肉萎缩，提高机体的平衡能力。

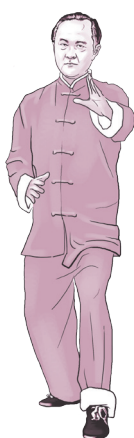
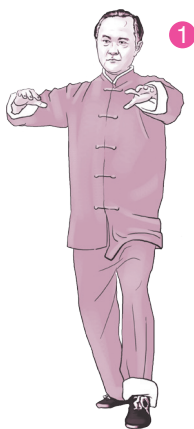
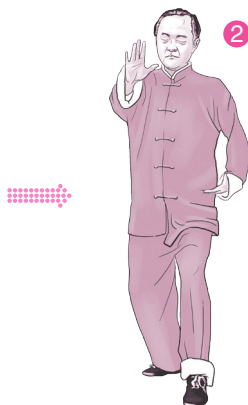
#### ● 八段锦

八段锦是我国民间流传的一组八节动作组成的保健体操。高血压患者可以每天练习一个或多个动作，一般每个动作练习10~20次。练习时注意全身放松，心情平静。还要注意呼吸的韵律。

# 我国传统的降压功——太极拳

## 高探马

- 1 右脚跟向前移半步成左高虚步，右手手心转向下，沿右耳向前伸出，手心朝下。
- 2 左手手心朝上，手至腰前，右手向前推出，眼看右手。



## 手挥琵琶

- 1 身体重心移向右腿，右手稍向后下收，左手稍向前上伸。
- 2 左脚稍前移，跷起脚尖，左手向上伸，手心向右，手指与口平齐；右手收至左肘内侧，手心向左，眼看左手。

了解  
更多

## 气功降压要循序渐进，坚持不懈

无论是太极拳、五禽戏还是八段锦，每种气功均离不开运用意念、调节姿势和锻炼呼吸，做到意念、形体和呼吸三者的有机结合。运用气功疗法防治高血压时，练功者需要有一定的毅力和

决心，做到循序渐进、坚持不懈地练功，才能达到降压的效果。

此外，练功前不宜进行剧烈运动，不要过饥过饱，要调节好情绪，排净大小便，穿着宽松的衣服和舒

适的运动鞋，这样才能达到最佳的练功效果。

练功时，要选择空气清新、宁静而不受人打扰的场所。练功时动作轻缓、稳妥，练习的时间不要过长，每天以30分钟为宜。

# 最简单易行的降压运动——慢跑

除散步外，慢跑同样是适用于高血压患者的有氧运动。慢跑的速度与平时走路的速度相同，时速为4km~5km。散步的速度约时速6km，因此慢跑比散步要慢。



### ① 快肌

能够产生更高的速度，当你动作需要爆发力时会用到它们。此类肌肉纤维主要用于短跑之类的运动。

### ② 疲劳物质

肌肉或血液中的乳酸、丙酮酸等酸性物质，这类物质在人体的堆积可以让人产生疲劳感。

## 慢跑可以有效锻炼心肺功能

一般的跑步会用到叫做**快肌**的肌肉，快肌是无氧运动时常被使用到的肌肉，**疲劳物质**容易聚集。慢跑中不会用到这种快肌，疲劳物质不会聚集，而是经过长时间适度的刺激，分配给全体肌肉，因此会使末梢血管扩张，血压降低。

## 慢跑降压，方法很重要

慢跑可以采取慢跑和步行相交替的方式进行，以感觉不难受、不喘粗气、不头晕为标准。一般来说，最高心率以每分钟120~130次最为适宜。

①慢跑前做5分钟的准备动作，充分活动肢体的各个关节。倘若高血压患者不做准备运动就开始慢跑，心脏从安静的状态下突然加大负担，会使其供血不足，出现胸闷等不适症状。

②由步行开始，逐步过渡到慢跑，不要突然起跑。

③呼吸深长而均匀，要与步伐有节奏地配合。

## 慢跑切忌突然停止

不要在饭后立即进行慢跑，同样不适宜在慢跑之后立即就餐。慢跑时最好能用鼻子进行呼吸，避免用嘴呼吸，以免引起恶心、呕吐、咳嗽等。慢跑中一旦出现呼吸困难、胸痛、心悸、腹痛等症状时，应立即减速，慢慢停止跑步。情况严重时，要及时到医院进行检查治疗。

跑步结束前，要逐渐减慢速度，改为步行，切忌突然停止，以免出现各种不良反应。

# 最缓解紧张的降压运动——游泳

游泳是降血压效果很好的有氧运动。游泳优点是能使用到全身的肌肉，能够利用水的浮力，因此不会过度疲劳，高龄者和有残疾的人也可以很容易的进行。



## ① 体表温度

指机体表层，包括皮肤、皮下组织和肌肉等的温度，又称表层温度。

## 游泳可以改善血管的功能

专业游泳池的水温一般低于人体**体表温度**，因此刚入水时水温会对皮肤有冷刺激，令血管强力收缩。当人体适应水温后，血管转而又会逐渐舒张。等到进行一定时间与强度的游泳运动后，血管会再一次的收缩。像这样反复的收缩与舒张，可以大大改善血管的功能，促进血液的再分布。同时，游泳时身体取水平位，会减轻心脏的负担，对治疗高血压有很大的帮助。

## 选择环境与方式至关重要

一般高血压患者应尽量选择室内恒温游泳池进行锻炼，这样可以避免阳光长时间照射，且水温基本上恒定于26~30℃，而上岸后的室内温度较高，这些均对高血压患者的身体有好处。同时，游泳过程中以均匀的中慢速度为宜，时间不要过长，初学者每次不应超过1小时，长期锻炼者每次不超过2小时。

## 不擅长游泳可以选择水中步行

对于不擅长游泳和身体状况不好的人来说，水中步行这项运动非常适合。由于脸部不碰到水，安全度比游泳高，通过水的阻力运动，运动效果也提高了。

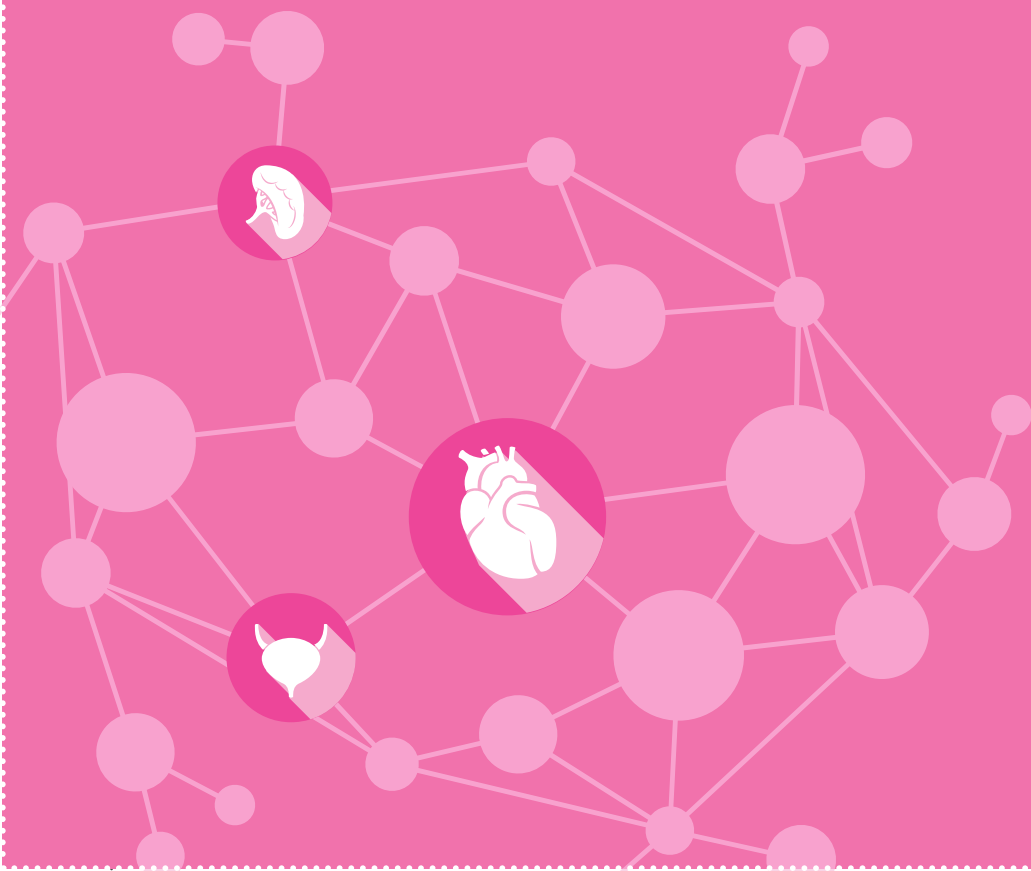
水中步行时在水中的姿势是很重要的。为更好感觉到水的阻力，姿势最好是稍稍向前倾。走的时候尽可能地张开双腿，腿要尽量向上抬。腿放下时要脚底全部着地，根据水的阻力，膝盖向左右打开，不要左右摇晃。一次运动时间以15~30分钟为标准。

## 第6章

# 高血压患者的中医处方 治病在于对证施治，贵在安全有效

中医药是我国最重要的文化遗产之一，现在仍广泛运用于医疗事业中，在高血压的防治方面更是积累了丰富的经验。西医的检查和处方药是治疗高血压必不可少的，而中医同样是改善高血压的另一个法宝。相比于西医见效快的特点，中医虽然不能起到立竿见影的成效，但却能改善很多西医无法改善的症状，并从根本上调理人体，有效改善包括高血压在内的多种病症。

在本章，主要介绍了改善高血压的中医处方，分别从按摩、刮痧、拔罐、艾灸和中药五个方面入手，为高血压患者在治疗方面提供了更多的选择，希望不仅能为高血压患者解除病痛，还能达到强身健体的效果。





## 本章看点

高血压特效穴位

高血压特效中药材

穴位是开启降压之路的健康密码

穴位疗法——按摩降压①

穴位疗法——按摩降压②

穴位疗法——拔罐降压①

穴位疗法——拔罐降压②

穴位疗法——刮痧降压①

穴位疗法——刮痧降压②

穴位疗法——艾灸降压①

穴位疗法——艾灸降压②

中药是改善高血压慢性症状的良方

降压名方①——钩藤散

降压名方②——大柴胡汤

降压名方③——防风通圣散

降压名方④——防己黄芪汤

降压名方⑤——八味地黄丸

降压名方⑥——三黄泻心汤

降压茶饮①——杜仲茶

降压茶饮②——乌龙茶

降压茶饮③——苦瓜茶

降压茶饮④——柿叶茶

## 高血压特效穴位

我国传统中医疗法在高血压的治疗方面积累了丰富的经验，尤其是穴位疗法更是效果显著。

以下选择的21个穴位是治疗高血压常用到的特效穴位，我们将其取穴位置用图解的形式一一列出，目的是让读者更为直观地学习和掌握穴位疗法。本章介绍的按摩、拔罐、刮痧、艾灸都将用到以下穴位。

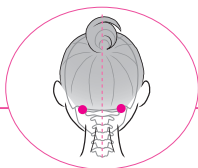
### 百会穴

位于头部，头顶正中线与两耳尖连线相交处。



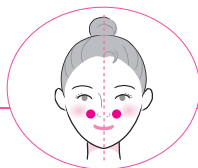
### 风池穴

位于人体的后颈部，后头骨下，两条大筋外缘陷窝中。



### 迎香穴

位于人体的面部，在鼻翼左右旁开各约1厘米鼻唇沟中。



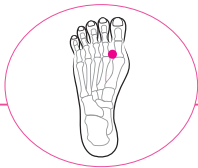
### 涌泉穴

位于人体足底部，第二、三跖趾缝纹头端与足跟连线的中1/3与后2/3交点处。



### 太冲穴

位于人体足背部第一、二跖骨结合部之前凹陷处。



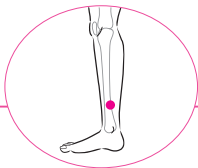
### 太溪穴

位于足内侧，内踝后方与脚跟骨肌腱之间的凹陷处。



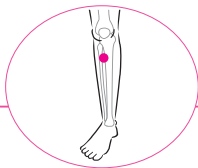
### 三阴交穴

位于小腿内侧，足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。



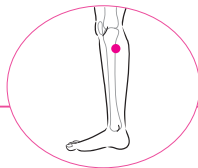
### 足三里穴

位于外膝眼下3寸，距胫骨前嵴1横指，当胫骨前肌上。



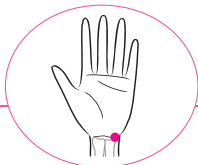
### 阴陵泉穴

位于小腿内侧，胫骨内侧缘下缘与胫骨内侧缘的凹陷处。



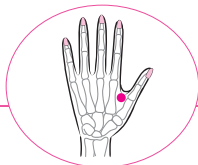
### 神门穴

手心小指一侧的腕横纹的末端，肌腱（尺侧腕屈肌腱）内侧，微凹陷处。



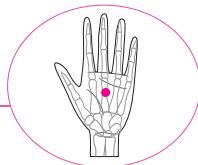
### 合谷穴

位于手背，当拇指和食指伸张时，在第一、二掌骨的中点，稍微偏向食指处。



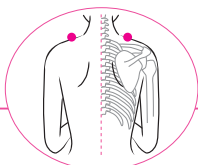
### 劳宫穴

位于掌心，当第二、三掌骨之间偏于第三掌骨，握拳屈指的中指尖处。



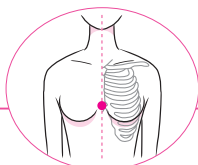
### 肩井穴

两侧肩膀中央最突出的地方。



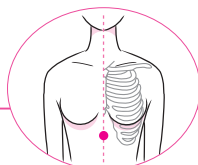
### 膻中穴

位于胸部，当前正中线上，平第四肋间，两乳头连线的中点。



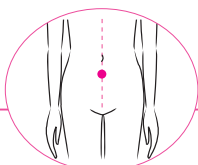
### 巨阙穴

位于人体上腹部，前正中线上，当脐中上6寸处。



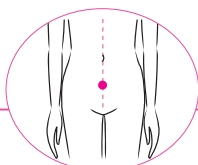
### 气海穴

位于人体下腹部，前正中线上，当脐下1.5寸处。



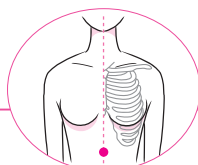
### 关元穴

位于人体下腹部，前正中线上，当脐下3寸处。



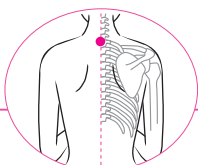
### 中腕穴

位于人体上腹部，前正中线上，脐上4寸，即胸骨下端至脐连线之中点处。



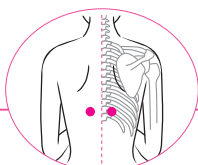
### 大椎穴

位于人体背颈部下，第7颈椎棘突下凹陷中。



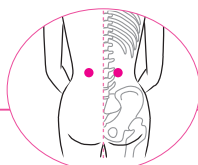
### 肝俞穴

位于人体背部，当第9胸椎棘突下，左右旁开各1.5寸处。



### 肾腧穴

位于人体背部，当第2腰椎棘突下，左右旁开各1.5寸处。



## 高血压特效中药材

中药在治疗高血压方面由于副作用小、效果显著、根除病症等特点而应用广泛。

在高血压用药方面，中西药各有特色，西药降压作用快而明显，但却时常带来失眠、眩晕、肢体麻木等副作用；中药降压作用慢一些，但却很少产生不良反应，还会很好地缓和西药产生的不良症状。

芍药



镇痉、镇痛、养血

地龙



清热、息风、利尿、平喘、降压

丹参



活血通经、清心除烦、祛瘀止痛

钩藤



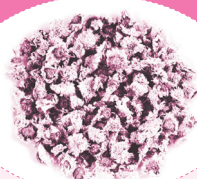
清热平肝、息风止痉

葛根



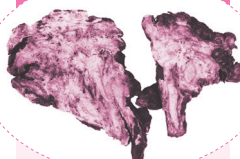
解热生津、升阳透疹、发表解肌

野菊花



清热解毒、降低血压

川芎



活血行气、祛风止痛

天麻



平肝熄风、镇静止痉

柴胡



疏散退热、升阳舒肝

夏枯草



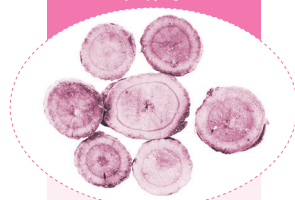
清肝火、散郁结

桑寄生



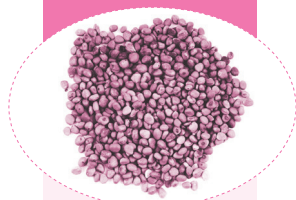
补肝肾、强筋骨、祛风湿

黄芪



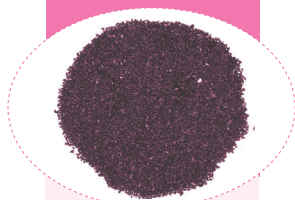
补气固表、利水退肿

莱菔子



消食除胀、降气化痰

车前子



利尿

青木香



平肝止痛、解毒消肿

大黄



泻火、凉血、化瘀、解毒

黄连



清热、燥湿、泻火解毒

甘草



清热解毒、补脾益气、祛痰止咳

牡丹皮



清热凉血、活血散瘀

杜仲



补肝肾、强筋骨、降血压、安胎

侧柏叶



凉血止血、生发乌发、化痰止咳

# 穴位是开启降压之路的健康密码

穴位疗法是中医最重要的诊疗方法之一，无论是按摩、拔罐、刮痧还是艾灸，都是以穴位为理论基础，因此找对穴位和认识穴位的功效便是掌握穴位疗法的前提。



### ① 经络

经络的组成包括经脉和络脉，“经”代表主干，“络”代表分支。人体的经络系统主要由十二经脉、奇经八脉、十二筋脉、十二经别、十二皮部和十五络脉组成。

### ② 气血

中医指人体内气和血的统称，气与血各有不同的作用而又相互依存，营养脏器组织，维持生命活动。

### 打通经络就能治病养生

经络学说是中国传统医学的瑰宝。中医理论认为**经络**是连接五脏六腑和四肢百骸的网线和桥梁，也是我们通过体表来医治内脏的“长臂触手”。经络内连脏腑，外接四肢百骸，可以说身体的各个部位，脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发，无不包括在这张大网之中。

经络是气血运行的通道，只有经络通畅，周身**气血**才能川流不息地运行，才能确保脏腑相通、阴阳互补。因此，只要保证经络通畅，就能达到养生保健的作用。

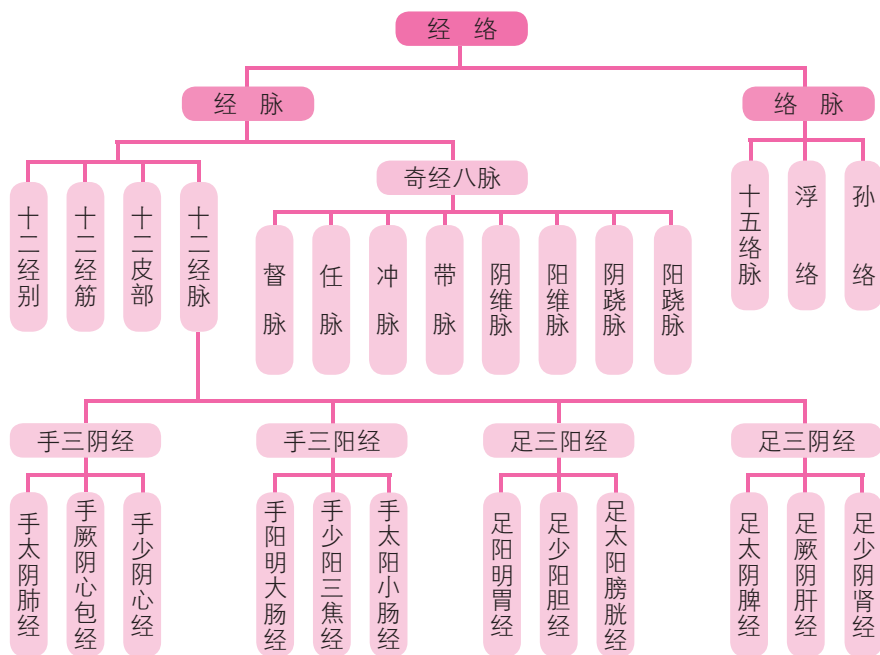
### 找准穴位通经络

穴位的学名为“腧穴”，“腧”有传输的意思，“穴”即孔隙的意思，因此穴位就是人体脏腑经络气血输注出入体表的特殊部位。人体中分布有720个穴位，它们都是气血运行时所必经的孔穴，如果要疏通经络，就首先要保证穴位处没有阻塞。先疏通大的重点穴位，在保健养生时更能获得事半功倍的效果。

### 穴位疗法从根本上解除高血压

高血压在中医内属于“眩晕”的范畴，主要是由情志失调、饮食不节等原因，导致肝肾阴阳失衡、气血功能逆乱而发病。在中医里，高血压可分为肝阳偏盛、肝肾阴虚、阴阳两虚、气血亏虚等多种类型。治疗高血压，中医讲究辨证论治，利用穴位疗法治疗高血压不只是单纯地降低血压，还能调整机体的阴阳和气血平衡，从根本上解除高血压的发病原因。

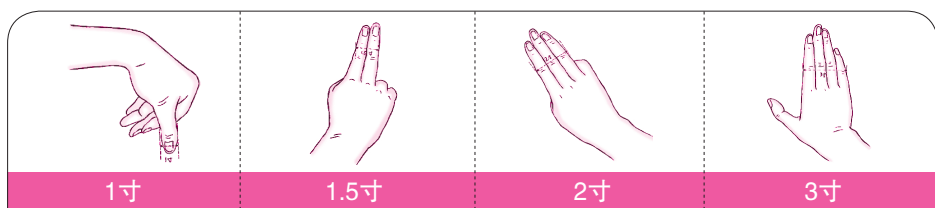
# 人体的经络组成



## 教你轻松找穴位

### 手指度量法

中医里有“同身寸”一说，就是用自己的手指作为穴位的尺度。人有高矮胖瘦，骨骼自有长短不同，虽然两人同时各测得1寸长度，但实际距离却是不同的。



### 标志参照法

**固定标志：**如眉毛、脚踝、指或趾甲、乳头、肚脐等，都是常见的判别穴位的标志。如印堂穴位于双眉正中央；膻中穴位于左右乳头与前正中线的交点。

**动作标志：**必须采取相应的动作姿势才能出现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。

## 穴位疗法——按摩降压①

按摩，古称按跷、案机，是根据病人的具体病情，利用按摩者的双手在患者体表相应的经络、穴位和痛点上，利用肢体活动来防病治病的一种物理疗法。



### ① 营卫

营指从饮食中吸收的营养物质，有生化血液，营养周身的作；卫指人体抗病御邪侵入的机能。

### 按摩疗法的神奇功效

按摩疗法是根据中医理论辨证施治的原则，运用医者的双手(或肢体)，在人体不同部位或穴位上施术，以达到体内阴阳平衡，扶正祛邪，进而预防和治疗病症的一门科学。概括起来，按摩的功效主要体现在七大方面：

①提高机体的抗病能力；②调节机体的脏腑功能；③调节机体平衡和神经功能；④促进气血运行，改善血液循环，促进局部炎症和水肿的消退；⑤理筋散结，解痉止痛；⑥润滑关节，松解粘连；⑦正骨复位，恢复机体运动功能。

### 按摩常用的手法

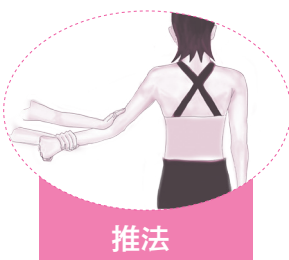
①推法。以指、掌、拳或肘部着力于身体体表一定部位上，进行单方向的直线或弧形推动的方法，称为推法。推法可在人体各部位使用，具有行气活血、疏通经络、调和营卫等作用。推法操作时，着力部位要紧贴皮肤，用力要稳，速度要缓慢均匀。

②拿法。用大拇指与食指、中指或大拇指与其他四指相对用力，呈钳形，持续而有节奏地提捏或捏揉肌肤，称为拿法。主要包括三指拿、四指拿、五指拿三种。拿法刺激性较强，具有祛风散寒、通经活络、去瘀生新等作用。

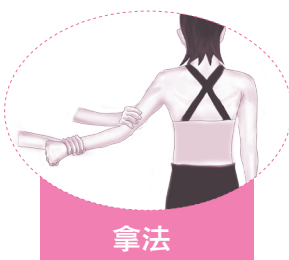
③按法。将手指、手掌置于体表之上，先轻后重，逐渐用力下压某个部位或穴位，称为按法。按法具有宁心安神、镇静止痛、矫正畸形等作用。根据施按部位的不同，一般有指按法、掌按法及肘按法三类。指按法适用于全身各腧穴，掌按法常用于背腰下肢，肘按法常用于背腰、臀部、大腿等肌肉丰厚部位。



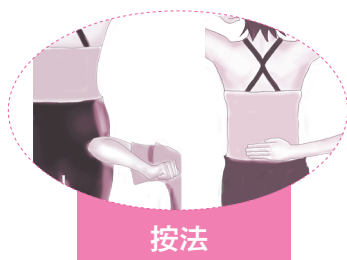
## 图解按摩常用的手法



推法



拿法



按法

## ► 日常生活中的按摩工具



圆珠笔

手指尽可能地握住笔的前端，用笔头点按压穴位3~5秒，休息3分钟，循环重复几次即可。

用雨伞把手抵住背部的肩膀部分，抓住雨伞的中间部分往前方用力拉，感到酸麻胀的地方就是使你背部僵硬的反应点。

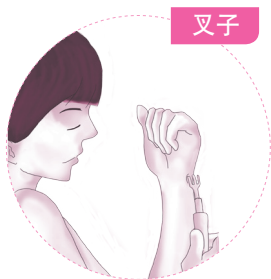


雨伞



梳子

紧握梳子把柄以齿轻轻地拍打头皮，或者用梳子缓慢地梳理头发。先慢慢地、轻轻地拍打，再逐渐增加强度。



叉子

用叉子触压某处持续3秒后休息2秒，如此循环反复几次即可。操作时先用叉子碰触皮肤，再慢慢地使力。

家里废弃的旧牙刷（刷柄）可以用来对儿童或成人皮肤娇嫩的部位进行按摩。



牙刷



毛巾

用温热的毛巾缠绕并摩擦脖子、手腕、脚踝等处，能加快这些部位的血液循环，增加机体灵活度。

# 穴位疗法——按摩降压②

按摩者和被按摩者在进行按摩前一定要仔细阅读本节介绍的准备工作和注意事项。充分的准备可以让按摩的功效率半功倍。



### 1 皮肤溃疡

中医外科常见病、多发病，皮肤组织缺损液化感染坏死的一种体表疾病，以皮肤溃疡、长期不愈为临床特征。

### 2 虚脱

因大量失血、失水等原因而造成心脏和血液循环衰竭，生命垂危的现象。

### 按摩前一定要做好准备

#### ● 按摩者的准备

①修整指甲，双手要保持清洁、温暖，同时，将戒指等有碍操作的物品预先摘掉，以免损伤被按摩部位的皮肤。

②在进行按摩前，应对接受按摩者的病情有充分的了解。

③让接受按摩者充分放松。如果对方过分紧张或疲劳，强行施用按摩术，不仅达不到目的，反而可能会妨碍治疗。

④充分观察被按摩部位是否有**皮肤溃疡**、擦伤等。

#### ● 接受按摩者的准备

①尽量与按摩者配合，向按摩者详细提供自己的病史，并将自己的症状尽量详尽地告诉按摩者。

②对按摩治疗有一定的心理准备，认真听取按摩者对治疗方法和过程的描述。在操作中尽量与按摩者配合。

③当按摩者确定不适宜进行按摩治疗时，必要时须向其他专科医生求治，切勿耽误病情。

### 按摩的注意事项

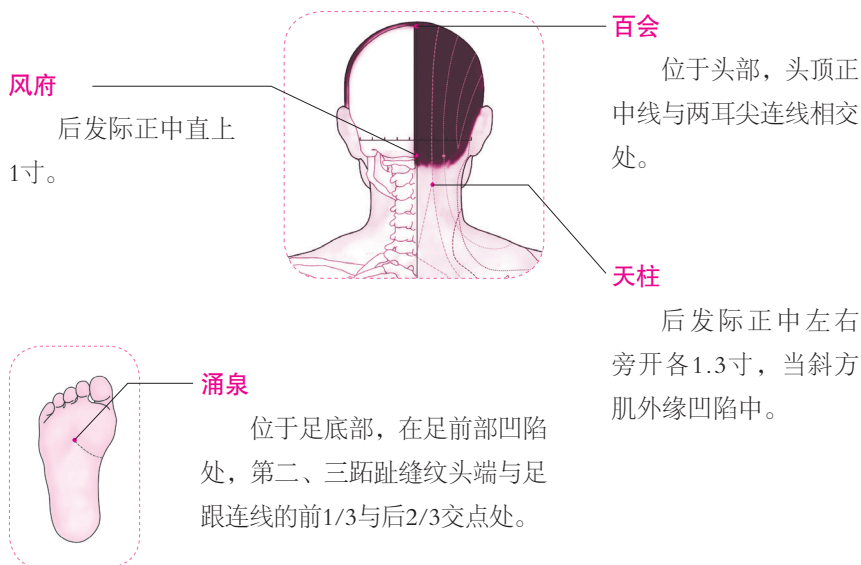
①在脱衣按摩的情况下，有些被按摩者有可能睡着，应取毛巾盖好，注意室温以防着凉。最好不要在当风之处按摩。

②按摩前吸烟将会影响按摩疗效。

③不要在大怒、大喜、大恐、大悲等情绪激动的情况下按摩。

④按摩过程中，如果因为用力过猛或动作不当引起头晕、心慌、恶心、面色苍白甚至出冷汗、**虚脱**等不良症状时，应立即掐按患者的人中或十宣、内关等穴位进行急救，或者让患者饮热茶、糖水来缓解不适。

## 精确取穴——按摩降压



# 穴位疗法——拔罐降压①

拔罐是一种以杯罐作工具，借助燃烧产生负压，使其吸着于穴位皮肤或者患处，通过吸拔和温热刺激等，造成人体局部发生淤血现象的一种治疗方法。



### ① 《五十二病方》

这是现知我国最古的医学方书，现存医方总数283个，用药达247种。

### ② 《肘后备急方》

我国第一部临床急救手册。中医治疗学专著，共8卷，70篇。

## 源远流长的拔罐疗法

拔罐疗法，在中国有着非常悠久的历史，因为古人常以兽角做罐治病，所以又称之为“角法”。考古发现，早在西汉时期，中国就已经有了拔罐疗法。在湖南长沙马王堆汉墓中出土的《五十二病方》<sup>①</sup>中，就有以兽角治疗疾病的记载。

东晋医学家葛洪著的《肘后备急方》<sup>②</sup>里，也有角法的记载。唐代王焘著的《外台秘要》一书中，也曾介绍使用竹筒火罐来治病，如文内说：“取三指大青竹筒，长寸半，一头留节，无节头削令薄似剑，煮此筒子数沸，及热出筒，笼墨点处按之，良久，以刀弹破所角处，又煮筒子重角之，当出黄白赤水，次有脓出，亦有虫出者，数数如此角之，令恶物出尽，乃即除，当目明身轻也。”

唐代太医署还将“角法”单列为一门学科，学制三年，从理论、操作和临床等方面形成比较完整的医学体系。从以上介绍的情况来看，我国晋、唐时代就已非常流行用火罐治病了。唐以后的医家们还进一步发展了拔罐疗法。

## 拔罐疗法的中医作用机制

中医认为，人体内存在着一个经络系统，它遍布全身，将人体内外、脏腑等各个组织器官联系成一个有机整体，并借以运行周身气血，营养全身。当经络系统中的某一部分遭到破坏时，那么整个系统就会受到影响，疾病因此产生。而拔罐疗法正是在经络气血凝滞或空虚时，通过对经络穴位的吸拔作用，从而引导经络中的气血输布，使衰弱的脏腑器官得以亢奋，恢复功能，从而赶走疾病。

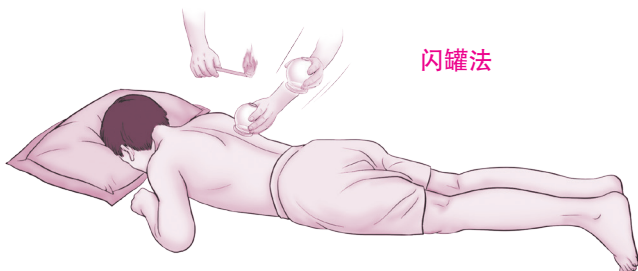
## 常用的拔罐方法展示

密排罐法



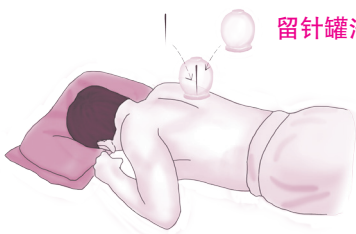
罐具多而排列紧密的排罐法，多用于身体强壮的年轻人。

闪罐法



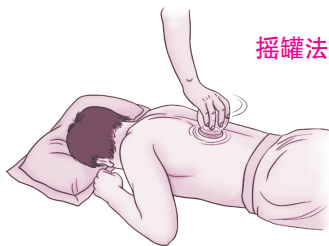
罐具吸拔在部位后随即取下，反复操作至皮肤潮红为止。

留针罐法



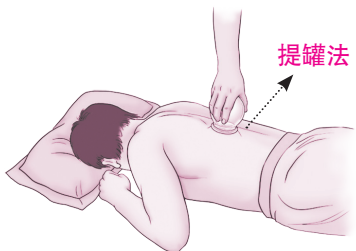
先选定穴位，并对其进行针刺，然后不出针在其上拔罐。

摇罐法



手指对留在皮肤上的罐具进行有节奏的摇动。

提罐法



将吸拔在皮肤上的罐具向上提拉，到一定程度后放松，如此反复。

转罐法



在摇罐法的基础上，增大对所留罐具的旋转力量，达到促进血液循环的目的。

## 穴位疗法——拔罐降压②

在采用拔罐治疗前要进行一定的准备工作，这对防止意外的发生，提高治疗效果等有积极的意义。一般来说，在进行拔罐治疗前要做好以下几项准备工作。



### ① 骶

腰以下尾骶部和臀部的统称。

### ② 软组织

软组织包括四种，即皮肤、浅筋膜、皮神经、浅血管。

### 拔罐要选择适当的体位

选择体位的原则是便于拔罐施治，在治疗期间，患者能够比较舒适并长久保持这种姿势。一般主要有以下几种体位。

①仰卧位：即让患者仰卧于床上，以暴露出前胸、腹部及四肢前侧，这样的姿势主要用于吸拔前胸、腹部及四肢前侧的穴位和患病部位。

②侧卧位：即让患者侧身躺在床上，这样有利于吸拔患者胸胁、**骶**和下肢外侧等处的穴位和患病部位。

③俯卧位：即让患者趴在床上，以暴露背部及下肢后侧，这种姿势有利于吸拔患者背部、腰部、脊椎两侧及腿部后侧等处的穴位和患病部位。

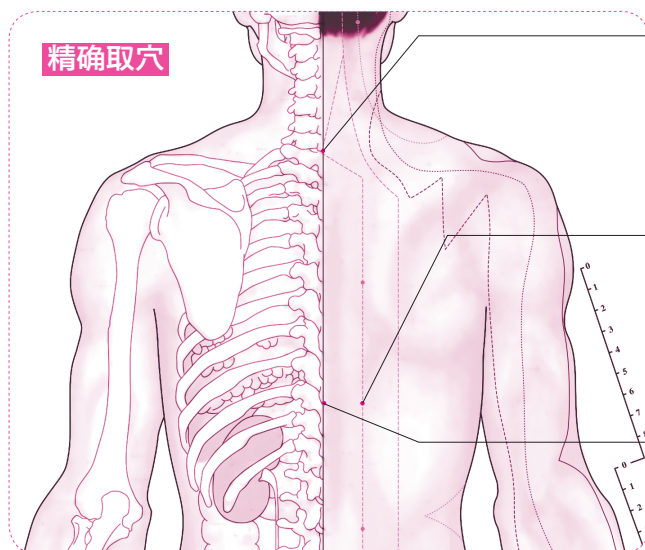
④俯伏位：即让患者倒坐于椅上，趴在椅背上，暴露出后颈和背部，这种姿势有利于吸拔患者颈肩部、腰背部、脊椎两侧及膝部等处的穴位和患病部位。

需要注意的是，患者在治疗期间最好不要轻易变动体位，尤其是在采用留针罐法时，千万不可变动体位。如果非要变动体位，那么操作者应扶稳火罐，帮助患者变动体位。

### 罐具的选择

选择罐具的原则根据所拔部位的大小而定。具体来说，是指对于比较平坦宽阔的部位，如前胸、后背、腰部、臀部及大腿处，宜选用大号火罐；对于肩部、颈部、胳膊等相对较小的部位，宜选用中等口径的火罐；对于头部、关节等骨骼凹凸不平且**软组织**薄弱处，宜选用小号口径的火罐。

## 精确取穴——拔罐降压



### 大椎

位于人体的背后颈部下端，第7颈椎棘突下凹陷中。

### 肝腧

在人体背部，当第9胸椎棘突下，左右旁开各1.5寸处。

### 筋缩

位于人体背部，当后正中线上，第9胸椎棘突下凹陷中。

## ► 拔罐降压的操作步骤

大椎		
让患者取坐位并对穴位皮肤进行常规消毒。	用三棱针在大椎穴上画出1厘米长的痕迹，使之有血液渗出。	将火罐吸拔在穴位上，留罐5~15分钟。
肝腧、筋缩		
让患者取俯卧位并对穴位皮肤进行常规消毒。	用梅花针叩刺穴位并使之出血。	将罐吸拔在穴位上，留罐5~10分钟，吸拔至出血2~3ml。



## 穴位疗法——刮痧降压①

刮痧是通过手指、刮板来开泄人体皮肤毛孔，刺激皮下毛细血管和神经末梢，疏通经络、通畅气血、加强各种正常的调节功能，达到排除病邪、祛病强体的目的。



### ① 痧斑

“痧”象的一种表现。

### “痧”字的由来

“痧”一方面是指作为病邪的痧，泛指由于邪气侵入人体，孔隙闭塞、经脉阻塞、气血凝滞而产生的各种头晕头痛、耳热倦怠、胸口气闷、四肢乏力、上吐下泻等病症。另一方面，“痧”也是病证的表现，这类疾病的表现多是体表出现各种红紫或紫黑的痧点或痧斑<sup>①</sup>。

### 刮痧的三大神奇功效

从西医的角度讲，刮痧是通过刮拭一定部位来刺激皮下毛细血管和神经末梢，促使中枢神经系统产生兴奋，以此来发挥系统的调节功能。刮痧通过刺激局部毛细血管扩张，加强循环血量，增强人体的抗病能力。

#### ①活血化淤

刮拭局部或相应的腧穴，可以调节局部肌肉的收缩和舒张，调节组织间压力。刮拭的刺激作用可以使局部产生热效应，令血液的运行速度加快。

#### ②美容排毒

在面部进行刮痧，可以使血管扩张，血流速度加快，使局部组织营养增强，促进皮肤组织细胞的生长，使体内所淤积的瘀血、秽浊之气得到宣泄，达到去黑、去黄气的目的，清除了面部的有害物质，就能保持面部的红润细腻。



## 常用的刮痧方法展示



面刮法

面刮法是最常用的刮拭方法。手持刮痧板，向刮拭的方向倾斜 $30^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，以 $45^{\circ}$ 最为普遍，依据部位的需要，将刮痧板的1/2长边或全部长边接触皮肤，自上而下或从内到外均匀地向同一方向直线刮拭。面刮法适用于身体平坦部位的经络和穴位。

手法与面刮法相似，只是刮痧板向刮拭的方向倾斜的角度小于 $15^{\circ}$ ，而且向下的渗透力也较大，刮拭速度缓慢。平刮法是诊断和刮拭疼痛区域的常用方法。

平刮法



厉刮法

刮痧板角部与刮拭部位呈 $90^{\circ}$ 垂直，刮痧板始终不离皮肤，并施以一定的压力，在约1寸长的皮肤上做短间隔前后或左右的摩擦刮拭。这种刮拭方式主要用于头部穴位。

将刮痧板角部与刮拭部位呈 $90^{\circ}$ 垂直，向下按压，由轻到重，逐渐加力，片刻后快速抬起，使肌肉复原，多次反复。这种方法适用于无骨骼的软组织处和骨骼缝隙、凹陷部位。

点按法



垂直按揉

垂直按揉法是将刮痧板的边沿以 $90^{\circ}$ 垂直按压在穴区上，刮痧板与所接触的皮肤始终不分开，做柔和的慢速按揉。垂直按揉法适用于骨缝部穴位以及第二掌骨桡侧的刮拭。

# 穴位疗法——刮痧降压②

刮痧基本上按照头颈部→脊柱→胸部→腹部→四肢和关节的顺序来进行刮拭。每个部位一般先刮阳经，再刮阴经，先刮拭身体左侧，再刮拭身体右侧。



### 1 诸阳之会

指头部。人体十二经脉中，手三阳的经脉是从手走向头部，足三阳的经脉是从头走向足部，所以说头为“诸阳之会”。

### 2 肩髃穴

三角肌上，臂外展或平举时，肩部出现两个凹陷，当肩峰前下方凹陷处。

## 人体各部位的刮拭方向和顺序

### ● 头部

头部有头发覆盖，所以刮拭时不用涂刮痧润滑剂。可使用刮痧板薄面边缘或刮痧板角部刮拭来增强刮拭效果，每个部位刮30次左右即可，刮至头皮有发热感为宜。

### ● 颈部

颈后高骨是大椎穴，为“**诸阳之会**”，刮拭时，用力要轻柔，不可用力过重，可以用刮板棱角刮拭，以出痧为度。肩部肌肉丰富，用力可以重些，从风池穴到**肩髃穴**，一次刮拭，中间不要停顿。

### ● 背部

刮拭背部时要按照由上向下的方向，一般先刮后背正中线的督脉，然后再刮两侧的夹脊穴和膀胱经脉。轻柔刮拭背部正中线，千万不可用力过大，以免伤及脊椎，最好用刮板棱角点按棘突之间。刮拭背部两侧时，要采用补法或平补平泻法，而且用力还要均匀，刮拭时最好一气呵成，中间不要停顿。

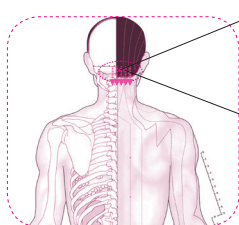
### ● 四肢

刮拭四肢时，遇关节部位不可强力重刮。对下肢静脉曲张、水肿应从下向上刮拭。皮肤如有感染、破溃、疮瘤等，刮拭时应避开。如急性骨关节创伤、挫伤之处不宜刮痧，但在康复阶段做保健刮痧可提前康复。

### ● 膝关节

膝关节刮痧时宜用刮板棱角刮拭，刮拭关节时动作应轻柔。

## 精确取穴——刮痧降压



### 风府

后发际正中直上1寸。

### 风池

耳后颞颥后脑空下，发际凹陷下。

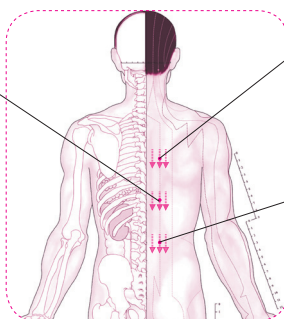
刮法	推刮、平面按揉
刺激程度	轻度
次数	50

### 肝膈

当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

### 足三里

在外膝眼下3寸，距胫骨前嵴1横寸。

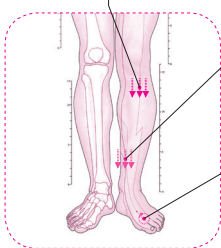


### 心膈

当第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。

### 肾膈

当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。



### 三阴交

足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

### 太冲

脚背部第1、2跖骨结合部之前凹陷处。

### 禁刮病症

严重贫血、破伤风、心脑血管病急性期、肝肾功能不全。

### 禁刮部位

皮肤破损溃疡、未愈合的伤口、肝硬化腹水者的腹部、眼睛、耳孔、鼻孔、舌、口唇、前后二阴、肚脐。

### 禁刮人群

久病年老的人、极度虚弱的人、极度消瘦的人。

### 禁刮情况

醉酒、过饥、过饱、过渴、过度疲劳。

刮

痧

禁

忌

# 穴位疗法——艾灸降压①

艾灸是一种使用燃烧后的艾条悬灸人体穴位的中医疗法。它的特点是通过对人体穴位施灸，产生温热刺激作用，从而达到防病治病、长寿保健的功效。



### ① 《名医别录》

简称《别录》，共3卷，成书于汉末。

### ② 《本草从新》

此书作者在明代汪昂所撰《本草备要》基础上重订而成，全书共18卷。

## 艾灸祛病养生的两大机制

### ① 艾灸产生的特殊“药气”所引起的效应

《名医别录》<sup>①</sup>曰：“艾味苦，微温，无毒，主灸百病。”  
《本草从新》<sup>②</sup>又指出：“艾叶苦辛……纯阳之性，能回垂绝之阳……”灸法所采用的艾叶药性偏温，为纯阳之品，加之艾火产生的热力，所以使得灸法具有独特的温煦阳气，温通气血，温经散寒之功效。

### ② 艾灸生热，其热刺激所引起的效应

艾灸是通过体表经络直接给予人体的温阳作用，这又是中药所不及的。艾灸生热，适量的热刺激施于适当的灸位便产生了治病效应。因此，在施灸过程中，患者会无一例外地感觉舒适。

## 艾灸的治疗原则——标本缓急

标与本、缓与急是一组相对的概念，在疾病的发生、发展过程中，标本缓急，复杂多变。标本缓急的运用原则有以下四点。

①治病求本：即针对疾病的本质进行治疗。

②急则治标：在特殊情况下，标与本在病机上往往相互夹杂，其证候表现为标病急于本病。

③缓则治本：在一般情况下，本病病情稳定，或虽可引起其他病变但无危急症候出现，或标本同病，标病经治疗缓解后，均可按“缓则治本”的原则予以处理。

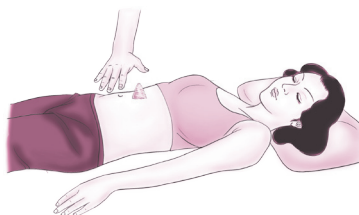
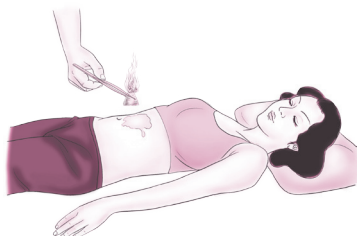
④标本兼治：当标病与本病处于俱缓或俱急的状态时，均可采用标本兼治法。

## 常用的艾灸方法展示

### 瘢痕灸

在选好的穴位上涂些蒜汁。安放艾炷点燃施灸，需待艾炷燃尽，除去艾灰即可。

患者感到灼痛时，施灸者可用手轻轻拍打施灸部位四周，灸完需贴敷消炎药。

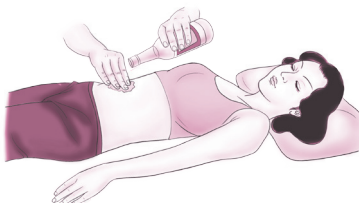


**瘢痕灸：**用小艾炷直接安放在穴位上施灸，灸后局部皮肤被烧伤，产生无菌性化脓现象，故又称化脓灸。这种灸法常用于治疗哮喘、慢性肠胃病、肺癆、瘰癧、痞块、癰疽以及久治不愈的皮肤溃疡病。

### 无瘢痕灸

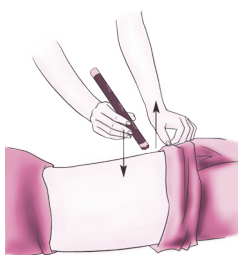
先在选好的穴位上涂些凡士林或甘油，以使艾炷便于黏附。

然后选用中、小艾炷固定，从上端点燃，当燃剩2/5，未烧及皮肤但有灼痛感时更换艾炷，再灸3壮~6壮。



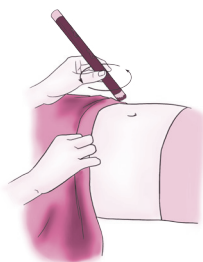
**无瘢痕灸：**无瘢痕灸是将艾炷直接安放在皮肤上灸治，但以不烧伤皮肤为度。适用于治疗哮喘、眩晕、慢性腹泻等一般性虚寒病轻证。

### 艾条灸



**艾条温和灸：**将艾条一端点燃，对准施灸部位，距皮肤约3~5cm进行施灸。

### 回旋灸



**回旋灸：**将点燃的艾条悬于施灸部位距皮肤约3~5cm处，平行往复回旋。

## 穴位疗法——艾灸降压②

艾灸方法简便、疗效可靠，且无副作用，应用较广。轻度高血压且无心、脑、肾并发症出现的患者可以尝试使用艾灸疗法。在治疗过程中要小心，以免烫伤。



### ① 灸疮

灸后留下的疮疤。

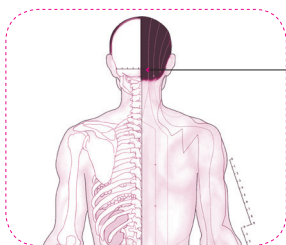
### 对症施灸才能功效显著

	肝阳上亢高血压		痰湿壅盛高血压	肾虚阳亢高血压	
症状	眩晕目胀、烦躁易怒、面红耳赤、口干、尿赤便秘。		眩晕头重、胸闷纳少、体胖痰多、肢体麻重。	眩晕耳鸣、心烦失眠、腰膝酸软、遗精。	
灸法	艾条温和灸 	艾炷灸 	艾条温和灸 	艾条温和灸 	艾炷灸 
选穴	太冲、足三里、风池、涌泉、悬钟、曲池、肝膈		太冲、足三里、风池、涌泉、悬钟、丰隆、阴陵泉	太冲、足三里、风池、涌泉、悬钟、太溪	
灸治时间/次数	15~20分钟，每日或隔日1次	3~5壮，隔日1次	15~20分钟，每日或隔日1次	15~20分钟，每日或隔日1次	3~5壮，隔日1次
材料	艾条若干		艾条若干	艾条若干	艾炷若干

### 灸后调理很重要

施灸后，应当从有利于灸疮<sup>①</sup>愈合或保护机体正气出发，注意调理。施灸产生灸疮后为了促进灸疮的正常透发，可适量食用有助于透发的食物，如鸡肉、鲤鱼、笋、豆类、香菇、蘑菇等。当灸疮开始愈合后，便应当减少有助透发食物的摄入，以免延长灸疮愈合的时间。

## 精确取穴——艾灸降压

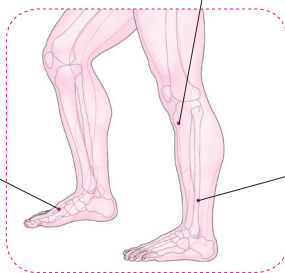


必灸主穴①

风池：位于人体的后颈部，后头骨下，两条大筋外缘陷窝中。

必灸主穴②

太冲：位于人体足背部，当第1、2跖骨结合部的前方凹陷处。

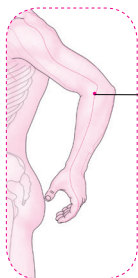


必灸主穴③

足三里穴：位于小腿前外侧，外膝眼下3寸，距胫骨前嵴一横指处。

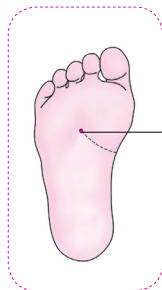
必灸主穴④

悬钟：在小腿外侧，当外踝尖上3寸，腓骨前缘稍前方。



必灸主穴⑤

曲池：屈肘，在肘横纹外侧端。



必灸主穴⑥

涌泉：在足底第二、三趾趾缝纹头端和足跟连线的前1/3与后2/3交点处。

# 中药是改善高血压慢性症状的良方

即使是相同疾病，根据各人体格、体质、症状不同，所开出的中药处方也是不同的。

中药对高血压等慢性疾病和慢性不适症状特别有效，可与西药相配合发挥作用。



## ① 处方药

必须凭执业医师或执业助理医师处方才可调配、购买和使用的药品；而非处方药则是不需要凭医师处方即可自行判断、购买和使用的药品。

## ② 体质

由先天遗传和后天获得所形成的，人类个体在形态结构和功能活动方面所固有的、相对稳定的特性，与心理性格具有相关性。

## 中药可以缓和全身的慢性症状

中药通过搭配来达到缓和症状和治愈的效果。与西药相比，虽然立竿见影的可能性比较小，但长时间持续服用的话，会逐渐改善体质，减轻不舒服的症状。

近年来对于以高血压为首的生活习惯病的治疗，使用中药的医院和诊所逐渐增多。原因之一就是西药只能有效地对单一症状进行直接速效的治疗，中药却能够处理生活习惯病中慢性的复杂的全身症状。与通过化学合成而制成的西药相比，天然草药居多的中药还有一个优点就是副作用少。

但是，只喝中药并不能快速地改善高血压。西医学的检查结果和**处方药**也是不可缺少的。与西药相配合使用中药是更有效果的方法。

## 中药可改善不适症状，还能使血压下降

中药治疗的对象大体上是原发性高血压，但在中医里并没有高血压这个概念。因此，中医的治疗并不是像西医那样以降低血压为主要目的，而是针对各种不适症状开出处方。

中药的处方是综合患者各自的主观症状、**体质**、诊察结果之后开出的。开出的药如果与身体相适应，就会逐渐改善症状和身体情况，同时血压也会下降。

尤其是在“虽然服用降压药而使血压下降了，但是却不能去除不舒服的症状”的情况下，积极地服用中药也是很好的。解除不适症状的同时，血压也下降，还能减少服用降压药的量。

尝试中药前，要向医生咨询，作为疗养的一环，耐心服用是很必要的。



## 服用中药的注意事项

① 药的名称和效果

② 服用方法

☆ 一次的量、一天服用几次、怎样服用、服用到何时。

③ 如果还服用其他药品，是否会有不良反应。

☆ 特别是降压药

④ 与食用食物是否有冲突

☆ 与特定保健食品



### 服用要在饭前1小时到30分钟之前

降压中药通常是吃饭的1小时前到30分钟之前，两餐之间或空腹时服用，中成药需饮用适当温度的白开水送服。在吃药前后要节制饮酒。

### 2周1次咨询

服用中草药，症状和身体情况会逐渐改变。为了判断药是否与身体相符，应以2周1次的频率到医院咨询医生。根据效果可能会改变药物。

### 要记“中药日记”

为了记录服用后身体状态的变化，要记下“中药日记”。在笔记本上记下中药的名称、量、服用记录、每天的身体情况等，在去咨询医生时带上。要养成在服用时做记录的习惯，防止忘记服用或重复服用。

了解  
更多

### 中草药也有副作用，注意与降压药的合用

虽然中草药如上所述大多是由天然的草药配成的，但并不是完全没有副作用。例如，中医经常使用的“甘草”这种草药中，含有甘草甜素这种成分，有促进排泄

钾的作用，可能会引起低钾血症。由于有的降压药也具有促进排泄钾的作用，与中药同时使用的话，更加提高了低钾血症的发病风险。而且，与中药并用也有可能促

进降压药中的副作用。

要知道中草药也可能具有副作用，与降压药同时使用时，一定要事先咨询主治医生，在服用上多加注意。

# 降压名方①——钩藤散

钩藤散由钩藤、陈皮、半夏、麦冬、茯苓、人参、防风、菊花、甘草、生姜和石膏配制而成，主要用于高血压引起的慢性头疼（出自《普济本事方》）



### ① 肝阳上亢型高血压

由肝火上升引起的高血压，症状为神经紧张、易发脾气、头晕又痛、口苦口燥等。部分患者还会出现便秘、小便颜色异常等。

### ② 肝肾阴虚型高血压

属于高血压后期，通常有两眼干涩、视线模糊、腰腿酸软、步履不稳、夜尿频繁等症状。

## 钩藤散的功效和适用症状

本药材可用于热证，也用于高血压、动脉硬化、更年期综合征引起的头痛。对于早上起床时或上午左太阳穴到耳边感到疼痛，或有肩膀酸痛、上火、耳鸣有显著的改善作用。

钩藤散具有平肝息风的作用，主要针对因胃肠虚弱、精神压力大引起的肝气、肝阳上亢。所谓的“风”和卒中一样，是指可引起头部眩晕、目眩、头痛、耳鸣、眼睛充血、肩膀酸痛、焦虑不安、失眠、手脚颤抖等症状。

## 钩藤散中的明星降压药材

### ● 钩藤

钩藤具有息风止痉、清热平肝的功效，常用于高血压之肝阳上亢动风者，一般多见头痛、眩晕等症状。对于肝阳上亢型高血压<sup>①</sup>，可搭配天麻、石决明服用；对于肝肾阴虚型高血压<sup>②</sup>，可搭配桑葚、制首乌、杜仲服用；对于痰湿型高血压，可搭配半夏和石菖蒲服用；对于瘀血型高血压，可搭配丹参和地龙服用。

### ● 石膏

石膏就是石膏工艺所用到的天然石膏，这种物质同样被广泛应用于中药处方中，具有镇静、解热、消炎的功效，在钩藤散和防风通圣散中都有用到。

### ● 菊花

菊花具有清热解毒、降低血压的功效，常用于高血压有热象者，一般多见头痛面赤、心烦口苦等症状。对于肝阳上亢型高血压，可搭配天麻、钩藤和决明子服用；对于高血压导致的头痛目赤者，可搭配夏枯草和苦丁茶服用。

# 降压名方②——大柴胡汤

大柴胡汤由柴胡、半夏、黄芩、芍药、大枣、枳实和大黄配制而成，主要用于改善高血压引起的便秘、肩膀酸痛、肝区疼痛等症。（出自《伤寒论》）



## ① 月经不调

妇科常见病，表现为月经周期或出血量异常，或是月经前、经期时的腹痛及全身不适症状。

## ② 便溏

指大便不成形，形似溏泥，俗称拉稀。

## 大柴胡汤的功效和适用症状

大柴胡汤中含有枳实和芍药，因此可以消除腹部到胸部的紧张感。其含有的大黄和黄芩可以改善高血压和便秘，所含的柴胡则对肝脏有一定的好处。此外，这个药方不仅适用于高血压患者，还可以改善动脉硬化和脑卒中，对于肝炎、胆结石、便秘、喘息、糖尿病和肥胖等症也有着良好的功效。

## 大柴胡汤中的明星降压药材

### ● 芍药

芍药具有养血调经、平肝止痛、敛阴止汗的功效，能够调养心肝脾经血，舒经降气，改善气血不足及其引发的诸多症状。主要治疗以下症状：眩晕、耳鸣、月经不调、虚汗不止、胸胁腕腹疼痛、四肢痉挛、自汗、盗汗。

### ● 大枣

大枣具有补气健脾、养血安神的功效，其美容作用主要通过补养和调节气血来实现。主要治疗以下症状：气血不足所致的皮肤干燥暗淡，血虚所致的面色萎黄，脾气亏虚所致的食欲不振、倦怠乏力。

### ● 柴胡

柴胡具有和解退热、疏肝解郁、升举阳气的功效，适用于肝气郁结或肝火亢盛等证。主要治疗以下症状：肝气郁结所致的胸胁胀满、头晕目眩、**月经不调**，气虚所致的精神萎靡、手足心热、食欲不振、**便溏**、脱肛，风热感冒所致的发热、头痛、咽喉干痛。

## 降压名方③——防风通圣散

防风通圣散由当归、芍药、连翘、薄荷、滑石、荆芥、防风、麻黄、大黄、芒硝、白术、桔梗、黄芩、石膏等药材配制而成。（出自《宣明论方》）



### ① 自汗

不因劳累活动，不因天热及穿衣过暖和服用发散药物等因素而自然汗出的表现。

### ② 盗汗

以入睡后汗出异常，醒后汗泄即止为特征的一种症状。

### 防风通圣散的功效和适用症状

防风通圣散由于含有滑石、白术、麻黄、大黄，因此具有利尿发汗的功效，可以消除湿热。大黄、甘草和芒硝也是调胃承气汤的主要成分，因此可以排出体内的毒邪。其中的滑石、桔梗则可祛痰。

防风通圣散适用于具有肩膀酸痛、上火、眼睛红、昏眩、焦虑不安、易怒、多汗、易渴等症状的高血压患者。

### 防风通圣散中的明星降压药材

#### ● 连翘

连翘具有清热解毒、化淤散结、清肝利胆的功效。其祛除痤疮的功效主要通过发散湿热，疏解肝气来实现。主要治疗以下症状：激素分泌失调所致的痤疮、皮肤油腻、毛囊炎；各种原因引起的皮肤过敏、疱疹；肝火旺盛所致的烦躁不安、失眠、手足心热、多痰；风热侵扰所致的感冒、发烧、头痛、鼻塞流涕。

#### ● 薄荷

薄荷具有清利头目、疏散风热、清肝解郁的功效，可用来醒脑提神，缓解大脑疲劳。主要治疗以下症状：困倦疲乏，精神不振；肝火上炎所致的眼睛红热肿痛、视物模糊、头痛头晕；风热所致的瘙痒、麻疹；风热引起的感冒发烧。

#### ● 白术

白术具有补气健脾、燥湿利水的功效，能够用来止汗、安胎。主要治疗以下症状：体虚所致的自汗<sup>①</sup>、盗汗<sup>②</sup>；因脾胃虚弱而引起的倦怠少气、食欲不振、腹胀、腹泻；脾虚湿盛所致的痰多、身体水肿等。

# 降压名方④——防己黄芪汤

防己黄芪汤由防己、黄芪、白术、甘草等中药配制而成，适合高血压女性患者服用，还可起到去湿疹的作用。（出自《金匮要略》）



## ① 湿疹

一种常见的由多种内外因素引起的表皮及真皮浅层的炎症性皮肤病。

## ② 哮喘

由多种细胞特别是肥大细胞、嗜酸性粒细胞和T淋巴细胞参与的慢性气道炎症。

## 防己黄芪汤的功效和适用症状

防己黄芪汤适合患有高血压，并发膝关节症、**湿疹**，甚至**哮喘**的女性患者服用。这类女性通常皮肤较白，虚胖，食量较大，摄入水分也很多，天生乐观开朗。由于爱出汗，很容易长湿疹，如果再服用某些降压药和使用不合适的化妆品，手部和脸部就会被严重的湿疹侵袭。这时就需要服用防己黄芪汤。

## 防己黄芪汤中的明星降压药材

### ● 防己

防己具有祛风除湿、利水消肿的功效，适用于各类风湿痹痛。主要治疗以下症状：风湿引起的四肢麻痹、疼痛；脾脏运化失常所致的水道不畅，四肢水肿。研究表明，防己中含有一种物质叫做汉防己甲素，这种物质具有抗过敏、抗肿瘤和养护肝脏的功效。

### ● 黄芪

现代研究表明，黄芪富含氨基酸及糖类、蛋白质、胆碱等多种营养元素。它能降低血小板黏附率，减少血栓形成，防止冠状动脉粥样硬化，预防冠心病的发生；还能改善心脏功能，使心脏收缩的振幅加大，排血量增多，并对中毒或疲劳引起的心脏衰竭有抑制作用。

### ● 甘草

甘草具有益气补中的功效，能祛除和抵御各种入侵的寒热邪气，还能坚筋骨、长肌肉、倍气力。主要治疗以下症状：脾胃虚弱、疲倦乏力、心悸气短、风寒咳嗽、肺热痰多、伤口发炎、久病不愈、腹泻拉肚、四肢痉挛等。

# 降压名方⑤——八味地黄丸

八味地黄丸由地黄、山茱萸、野慈姑、山药、茯苓、牡丹皮、附子、肉桂配制而成，主要治疗高血压引起的肾气虚弱，对于手脚易冰冷的高血压患者尤为合适。



### 1 肾阳虚证

肾脏阳气不足，温煦功能减弱所引起，临床以腰膝酸软、畏寒肢冷、阳痿早泄等为主要表现的证候。

### 2 肾阴虚证

指由于肾阴亏损，失于滋养，虚热内生所表现的证候。

## 八味地黄丸的功效和适用症状

八味地黄丸适用于以下症状：容易疲劳、脱毛、掉发、眼睛或者耳朵的功能不好、频尿或尿量少、腰痛、口渴等。

八味地黄丸去掉可以温热身体的附子和肉桂则衍生为六味地黄丸。高血压患者通常身体都会出现肾虚，对于怕冷的肾阳虚证<sup>①</sup>类型的患者最好服用八味地黄丸，对于手脚温热的肾阴虚证<sup>②</sup>类型的高血压患者最好服用六味地黄丸。

## 八味地黄丸中的明星降压药材

### ● 地黄

地黄有补血滋阴、益精填髓的功效，对血虚引起的各种病症均有改善作用。主要治疗以下症状：血虚眩晕、心悸、失眠、月经不调、盗汗耳鸣、腰膝酸软、小便不尽、视物模糊。

### ● 附子

附子具有补火助阳、散寒止痛的功效，能用来扶持体内阳气，改善阴盛阳衰、寒邪内生所致的各种病证。主要治疗以下症状：阳气不足，阴寒过盛所致的腰膝冷痛、阳痿早泄、梦遗滑精、夜尿频多；脾胃受寒，脾阳不振所致的脘腹冷痛、大便溏泄；风寒湿痹所致的周身骨节疼痛。

### ● 肉桂

肉桂具有补火助阳、散寒止痛、温经通脉的功效，能用来补益五脏，发散淤滞于五脏中的寒气。主要治疗以下症状：肾脏受寒引起的四肢冰冷、腰部疼痛、阳痿早泄、女子不孕；脾脏受寒引起的腹痛腹泻、消化不良；子宫受寒所致的妇女痛经、闭经。

# 降压名方⑥——三黄泻心汤

三黄泻心汤由大黄、黄芩、黄连三种带有“黄”字的中药配制而成，因此得名。本药方可改善高血压、便秘、脑出血、动脉硬化、失眠、鼻出血、荨麻疹等。（出自《金匮要略》）



## ① 口腔溃疡

口颊、舌边、上腭、齿龈等处发生溃疡，周围红肿作痛，溃面有糜烂。

## ② 舌炎

舌炎是指舌头发生的各种疾病，常见的诱因有舌部的咬伤、烫伤、溃疡、肿瘤等。

## 三黄泻心汤的功效和适用症状

三黄泻心汤是用来治疗热证的中药。血压上升、由于工作和生活压力大产生的焦躁不安、经常头痛、眩晕、易怒、眼睛疲劳、失眠、精神不安等症状都属于热证。

有的高血压患者会表现为脸色红润、眼睛红、舌头鲜红，容易患口腔溃疡<sup>①</sup>、舌炎<sup>②</sup>，尿液量少、呈红色，易便秘，怕热，喜欢吹冷气、喝冷饮。对于有这些症状的患者，三黄泻心汤尤为适宜。

## 三黄泻心汤中的明星降压药材

### ● 黄芩

黄芩具有清热燥湿、泻火解毒、止血安胎的功效，多用于阳亢有热型高血压，症见头痛头胀、目赤面热等。对于肝阳上亢型高血压，可搭配钩藤和苦丁茶服用；对于高血压所致目赤目痛者，可搭配夏枯草和菊花服用。

### ● 大黄

大黄具有泻热通肠、解毒凉血、逐瘀通经的功效，可用来通利淤滞于肠道内的宿便。主要治疗以下症状：肠胃实热所致的宿便积滞、便秘、腹胀腹痛，湿热所致的身体泛黄，妇女月经不调、经闭，急性及慢性阑尾炎。

### ● 黄连

黄连具有清热燥湿、泻火解毒的功效，可用于改善上火引起的多种病症。现代研究表明，黄连有很强的清热解毒和抗菌消炎的作用，主要治疗以下症状：心火亢盛，心烦失眠；各种热毒引起的口舌生疮、咽喉肿痛；温热病引起的发烧头昏、烦躁不宁。



## 降压茶饮①——杜仲茶

在中国被珍视的中草药杜仲具有扩张血管的效果，因此用杜仲冲泡而成的杜仲茶可以降低血压，改善血液循环，非常适合高血压患者饮用。



### ① 京尼平苷酸

杜仲提取物，具有防癌抗癌、抗氧化、抗衰老、泻下、降压、抗应激等作用。

### ② 桃叶珊瑚甙

杜仲提取物，具有抗肝病、抗炎、抗微生物活性、抗氧化和骨质疏松等作用。

### 杜仲茶对改善发冷和高血脂症有效果

杜仲是中国特有的落叶乔木。它的树皮和树叶有预防老化的功能，自古以来就作为中草药被使用。将杜仲的叶子晒干而制成的杜仲茶被称为“长生不老的仙药”，因其神奇的药效而受到中医的重视。

杜仲的叶子含有杜仲叶苷这种固有成分，其中具有代表性的是**京尼平苷酸**①。这种成分进入到体内，刺激副交感神经，使末梢血管周围的肌肉柔和，血管扩张，减少血流的阻力，起到了使血压稳定下降的作用。因此，饮用杜仲茶可促进血液循环，有助于改善发冷、由发冷带来的肩酸和腰疼等症状。

杜仲叶苷的另一个代表成分**桃叶珊瑚甙**②具有利尿作用，能促进钠的排泄。

### 杜仲茶的饮用方法

市面上除了杜仲茶的茶叶之外，还有袋泡茶和塑料瓶装等很多种类。为了高效率地摄取有效成分，茶叶和袋泡茶用小火煮10分钟左右开始饮用。不含咖啡因对胃无影响，无论是温茶还是冷茶都很好喝。

冲泡杜仲茶叶时，将3~5g杜仲茶放入杯中，浇入开水，盖盖闷3分钟，打开盖即可饮用。夏天可冷却后饮用。

每天饭前半小时饮用，饭后要隔开一小时再饮用。注意空腹饮用，尤其是临睡前喝一杯浓杜仲茶效果最好。

杜仲茶一天用量约需15g，可分3次用。具体冲饮可这样做：每天临睡前泡一杯杜仲茶，量可用5~10g，初饮先少量饮用，等身体慢慢适应后，再循序渐进加量，以不起夜为好。



# 降压茶饮②——乌龙茶

乌龙茶富含的茶多酚<sup>①</sup>能调整血压，促进油脂排泄，预防肥胖，因此经常饮用具有抑制血压上升、排除油脂的功效，非常适合内脏肥胖型的高血压患者饮用。



## ① 茶多酚

茶叶中多酚类物质的总称，又称茶鞣或茶单宁，具有解毒和抗辐射作用。

## ② 儿茶素

茶多酚的一种成分，和咖啡因同属茶叶中的两大重要功能性成分，为茶汤中主要的成分。

## 茶多酚有缓解压力的效果

乌龙茶是通过半发酵而制成的茶类，是中国茶的代表。在半发酵的过程中茶多酚含量猛增，给乌龙茶带来了各种功效。

这种茶多酚是儿茶素<sup>②</sup>的集合体，与绿茶的儿茶素一样，具有抑制血压上升的作用。同时还有吸附油脂的性质，能有效地绑住小肠内的胆固醇和甘油三酯，与大便一起排泄出去。因此，饮用乌龙茶可使多余的胆固醇和甘油三酯及时地排出体外，有助于预防内脏脂肪型肥胖和生活习惯病。

此外，乌龙茶中含有的茶多酚这种成分，有刺激副交感神经，放松身心的效果。在职场等压力大的环境下时，饮用乌龙茶来放松很不错。

## 乌龙茶的鉴别方法

①望其形。将茶叶捧在手心对着光线看，上好的春茶颜色是墨绿的，带点砂绿白霜则更佳。如果茶色灰暗枯黄，则为劣品。

②闻其味。手捧干茶，鼻子贴紧茶叶，吸三口气，如果香气持续甚至愈来愈强，便是好茶；反之，闻起来香气不足，甚至带有杂味，则为劣品。

③摸其叶。乌龙茶分球形和条形两种，球形放在手中抖动，要感觉分量适中，太轻滋味淡薄，太重易苦涩；条形如果感觉叶尖刺手，是因为茶青太嫩或退青不足，喝起来会苦涩。

④看茶色。准备一只瓷杯，将5g茶叶冲150ml的开水，静置5分钟。取一小汤匙拨开茶叶看看汤色。好茶汤色明亮浓稠，即使茶汤冷却，香气依然存在。若汤色浑浊、淡薄，叶片焦黄碎裂，或是汤匙闻起来有青草味，都表示茶叶不好。

## 降压茶饮③——苦瓜茶

苦瓜苦味独特、营养丰富，深受大众的喜爱，现在已经完全成为人们熟悉的一种食材。由苦瓜制成的苦瓜茶具有抑制血压上升和抗氧化作用，适合高血压患者饮用。



### ① 咖啡因

一种黄嘌呤生物碱化合物，是一种中枢神经兴奋剂，能够暂时驱走睡意并恢复精力。

### ② 鞣酸

浓茶的主要成分，会造成胃液稀释，阻碍人体对铁的吸收，导致便秘。

### 苦瓜茶富含钾，可稳定血压

苦瓜含有钾、钙、镁等矿物营养素，尤其钾很丰富。钾有排泄多余的钠，稳定血压的作用。苦瓜还含有丰富的维生素C，因其强大的抗氧化作用，能够预防血管老化，提高免疫力，还有预防肌肤老化的效果。

### 老幼皆宜的健康饮品

为了能很好地摄取苦瓜茶的有效成分，应把苦瓜茶煮5分钟左右再饮用。虽然生的苦瓜具有苦味，但苦瓜茶中几乎没有苦味，而有芳香温和的味道。由于不含**咖啡因**和**鞣酸**，胃不好的人、小孩子、老年人都可以安心饮用。

### 苦瓜茶的四种冲泡方法

①先用一小锅将水煮开，加入苦瓜茶后转小火再煮约1分钟，再将苦瓜茶倒入茶壶中，待茶色转浓即可饮用。此法释放的茶香最浓郁，不过时间比较长、过程较多。

②将苦瓜茶放在茶壶内或滤斗内，直接冲入滚水。苦瓜茶会迅速舒展，散发出香气。缺点是容易使茶片粉碎，产生茶屑。

③在茶壶内先放入半壶热水，再将苦瓜茶放入，之后再注满热水。此法茶汤较干净，但因茶片的舒展速度较之前两种泡法慢，所以茶色淡些。

④在茶壶内先盛满热水，再将苦瓜茶放入浸泡，此种泡法，可保持茶片形态的完整，另外浸泡的时间也可较长，此时茶片缓慢舒展，茶香会更清淡。

# 降压茶饮④——柿叶茶

柿子叶所含的多酚对血管和血液起作用，能稳定血压。柿叶茶具有抑制血压上升和抗氧化的作用。柿叶还含有膳食纤维，有助于促进肠内多余钠的排出，稳定血压。



## ① 潮热

发热盛衰起伏有定时，犹如潮汛的表现，包括午后潮热、日晡潮热等。

## 有效缓解高血压带来的不适症状

柿叶茶是在六月左右采摘柿子树的嫩叶，再用蒸汽蒸干，之后干燥切碎即可。在中国叫做柿叶汤，在日本作为一种传统的降压饮料，用来消炎解热。

柿叶中含有类黄酮甙和鞣酸等多酚，尤其是类黄酮甙对血管和血液有影响，有使血压下降和稳定血压的效果。同时，还有助于缓解肩酸、头晕、**潮热**等高血压带来的不适症状。

## 柿叶茶在饭后饮用比较好

柿叶茶在饭后饮用比较好，为提取有效成分，采取煮的方式最适宜。在急需的情况下，也可注入热水泡2~3分钟后再饮用。柿叶茶有不易被“泡乏”的优点，煮1~2次维生素C能很好地溶出，煮3次以上多酚变多，直到4~5次还存有营养价值。

煮制柿叶茶的方法是，在水壶中放入水，放入茶叶（标准是一升水约放10g茶叶）用大火煮沸腾，沸腾之后用小火，5分钟左右制成。

## 柿叶茶适合各年龄层人群饮用

柿叶茶不含咖啡因，并具有良好的抗菌消炎作用，能抑制病菌生长，防止肠胃病菌的繁衍，从而防治少年儿童肠胃疾病，增强肠胃吸收功能，有利于少年儿童的健康成长。

常饮柿叶茶有利于保护中老年人的血管弹性，预防高血压和糖尿病的发生。柿叶茶还有增强人体免疫功能的作用，可延缓衰老、阻止自由基对人体器官的伤害。

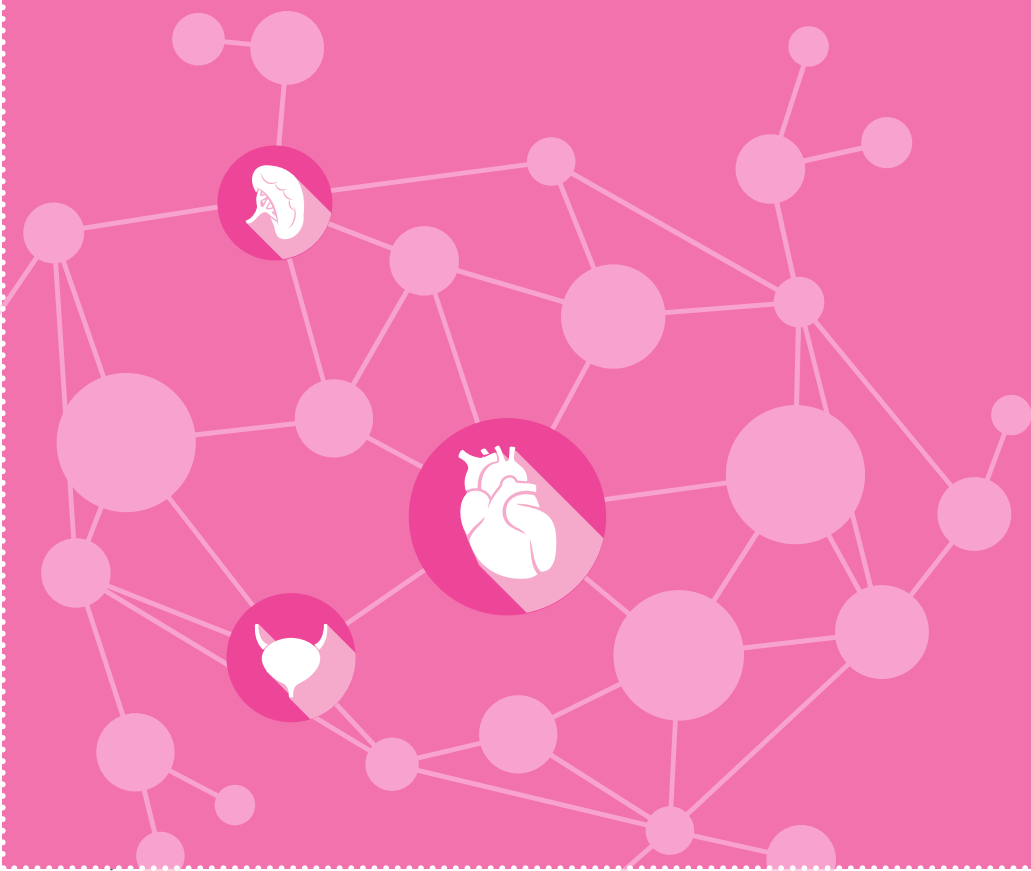
## 第1章

# 与高血压和平相处 阳光心态是战胜高血压的锦囊妙计

长期精神过度紧张也是高血压发病的危险因素。据调查，长期从事高度精神紧张工作的人群，患高血压的概率明显高于常人。心理状况有时候对身体的健康状况起着决定性的作用，心情愉快时，对改善高血压也有帮助。倘若心情长期紧张抑郁，不但对改善病情没有帮助，还会使病情恶化。

在本章，主要介绍了改善高血压的放松操和呼吸法，还介绍了自律神经训练法、大笑疗法、颜色刺激法、音乐疗法和芳香疗法五种目前非常流行的心理疗法，目的在于让高血压患者能正视自己的病情，并且怀着积极向上的心态来战胜疾病。

每天做一套放松神经的体操，时常提醒自己微笑，遇到不顺心的事情调整一下呼吸，将自己的房间布置成温馨的暖色调，这些都是我们对抗高血压的锦囊妙计。



## 本章看点

安定血压的放松操

安定神经的呼吸法

压力是高血压沉默的帮手

自主神经训练法

大笑疗法

颜色刺激法

音乐疗法

芳香疗法

## 安定血压的放松操

放松操可使肌肉放松，缓解神经的紧张，平缓降压。这一套放松操在睡前进行是很有效果的。

如果感到有压力、不安、忧郁等，神经就会紧张，体内的肌肉也会变僵硬。不妨有意识地主动使肌肉紧绷，之后再一下子松劲，通过这个落差，肌肉就会放松，神经的紧张也会稳定下来。

### ► 放松上半身

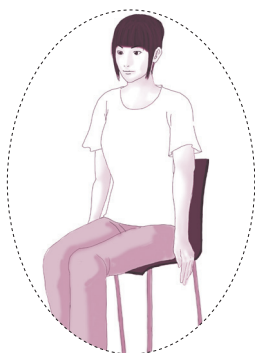
使肩膀、背脊等上半身肌肉紧绷，再一下子放松。上半身应该会慢慢变舒服。进行2~3次。



伸直背肌坐在椅子上，握紧拳头像拳击选手那样摆出姿势。



夹紧双臂，整个上半身用力，弓背。用力伸直下巴，保持10秒左右。



放松，胳膊垂下，放松。

### ► 放松肌肉的要点

#### 不要屏住呼吸

屏住呼吸会有血压上升的危险，尤其是在肌肉用力的时候要特别注意。

#### 使用七八成的力量

如果使用最大限度的力量，可能会停止呼吸，肌肉容易留下疲劳感。

#### 有想法的“放松”

放松全身的力量，感觉身体很重，感觉到很温暖。带着这个感觉进行。

## 抬脚放松

保持抬起脚的状态,拉伸脚,使脚部肌肉紧张。注意不要过于用力而屏住呼吸。



伸直背肌,往里坐进椅子,双手抓住椅子的边缘。抬高双脚,使脚向自己的身体方向弯曲。保持5秒钟。



保持抬脚的状态,使脚向反方向伸展,保持5秒钟。慢慢放下双脚,全身放松10秒钟。

## 放松全身的肌肉

通过伸展腰部、脊背、脚部肌肉来使全身放松,就是肌肉放松法。放松腰部和肩部的肌肉,有稳定自主神经活动的效果。

仰着躺下,两腿并起,双手放在胸前并拢,伸直下巴。



双手并拢伸直到头顶,拉伸背部。同时钩起脚尖,保持10秒钟。



打开双手,放松全身的力量,放松10秒钟。



## 安定神经的呼吸法

通过呼吸法可缓解使血压上升的交感神经兴奋。睡前感到焦躁或紧张时，呼吸法很有效果。

身心感到压力时，交感神经的活动就会变得活跃，呼吸会变快、变浅，身心感到紧张。不妨练习一下这套呼吸法，慢慢地进行5~6次深呼吸，副交感神经的作用增强，就能达到放松的目的。

### ▶ 腹式呼吸

肺部下方由于血液的重量，平时很难使用到。应尝试使用腹部肌肉，使肺部进行呼吸。



伸直背肌坐在椅子上，把手放在腹部，使腹部凹进去并呼气，呼气过程持续6秒钟，同时保持胸部不动。



嘴收拢，慢慢呼气，直到不能再呼出。



屏住呼吸1秒钟，然后开始使腹部膨胀吸气，用时6秒完成从鼻子的吸气过程。不要使肩膀和胸部活动。

### ▶ 呼吸法的要点

#### 呼气到最大限度

通过呼气到最大限度，自然地吸进空气。

#### 呼气时用嘴巴，吸气时用鼻子

用嘴巴呼气容易调节呼气的量和速度。用鼻子吸气，在通过鼻腔时可以调节空气的温度和湿度。

#### 很好地使用胸部和腹部的肌肉

通过使用腹部肌肉，能够使横膈膜和肋骨得到活动，加强肺部呼吸功能。



## 站立深呼吸

做驼背的姿势,使肺部被压迫,呼吸变浅。打开双手,应用到了胸部的肌肉,使背肌伸展,空气全部进入到肺部。



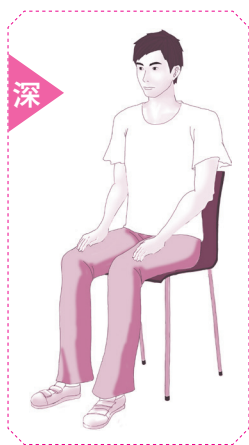
双手交叉,与腹式呼吸相同步骤,从嘴巴慢慢呼气。



双手尽量打开,从鼻子吸气,把空气全部送入到肺部。

## 坐着深呼吸

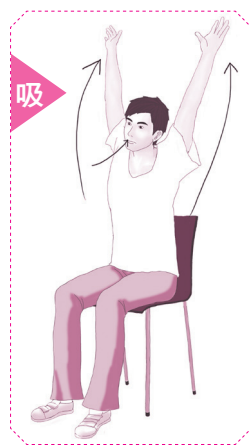
向上伸展胳膊,打开胸部,肺部吸进大量空气。使上半身活动,心情也放松。



打开双腿坐在椅子上,脚底放在地板上。



收拢嘴巴,一边吐气,一边慢慢曲背,看到肚脐。



一边从鼻子慢慢吸气,一边使上半身直立,举起双手。

# 压力是高血压沉默的帮手

压力对血压升高有显著影响。如果能把压力变为朋友，对降压很有好处，平时不妨尽量给自己营造出放松的环境。但若情绪低落持续两周以上，就要咨询医生。



#### ① 心率

正常人安静时心脏每分钟跳动的次数。

#### 血压对压力非常敏感

感到焦躁和生气的时候，血压比平时上升了20~30mmHg。

精神和肉体感觉到压力时，交感神经和副交感神经等自主神经的活动开始发生变化。例如，感觉到强烈生气、焦躁、恐惧的时候，交感神经的活动变强烈。相反，悠闲地休息、放松时，副交感神经很活跃。

交感神经的活动变强，**心率**会增加，血压也会成比例地上升。心情的变化和血压有着密切的关系。

#### 寻求把压力变为朋友的方法

一百个人有一百种压力。职场环境和他人并不是能轻易被改变的，但是我们能改变自己。

首先，要回顾自己。检讨自己是不是太过于在意地位和晋升，为了让周围人对自己有好印象而提高业务成绩，延长工作时间。因此，变得不能和家人相聚。其次，不要执著于一件事情，要感受各种乐趣。不要只拘泥于职场的评价，要增加与家人接触的机会，拥有兴趣爱好。最后，改变想法，没有压力的生活是乏味无趣的。把压力当作人生的调味料，自己找出缓解压力的方法也是很重要的。

#### 情绪低落持续两周以上则需咨询医生

由于与家人的死别、离婚、失业、降职等带来的巨大压力，有可能使心情持续低落，血压比以前升高。症状严重，长时间持续的话，有可能同时引起抑郁症。应尽可能地及早向医生咨询。

## 自检一下心灵的健康状态

- 在1个月之内，经历了家人生病或别离等。
- 由压力带来的不安、焦躁持续3个月以上。

压力检测



- 出现不能完全睡着、中途清醒、早上很早清醒、失眠等情况。
- 睡眠时间过短。
- 就寝时间不规则。

睡眠状况检测



- 竞争心强、容易带有敌意、有野心、精力旺盛、容易焦躁、性子急、对工作执著。
- 和人说话时感觉紧张。
- 突然感觉到强烈的不安。
- 心情忧郁、对任何事情都不感兴趣、没有热情。

性格检测



※即使有人只符合其中一条，这一条也有可能成为使血压升高的原因。

### 快乐生活，赶走压力



听音乐、享受香薰等自我放松方法。

写日记、整理自己的感情。



表现自己、拥有兴趣爱好。

进行散步等轻度运动。



### 其他方法

不要只局限于一种价值观，要拥有多种乐趣。  
拥有什么都能谈的知己和朋友。

# 自主神经训练法

自主神经<sup>①</sup>训练法是以纠正植物神经紊乱、抑制由压力引起的血压升高为目的，通过自我暗示产生一种催眠状态，缓解肌肉紧张，调整植物神经平衡的一种方法。



## ① 自主神经

指独立自主、无法用人体意志控制的神经，又分为交感及副交感神经两大系统，两者保持着绝佳的平衡。

### 自主神经训练法的流程

首先使房间尽可能昏暗、安静，然后仰躺着或者坐在有椅背的椅子上，尽量采取舒服的姿势。请穿着舒适的衣服，事先解开领带和腰带等勒紧身体的东西。不要在空腹、吃饱时进行，事前去好卫生间。请按照以下顺序进行：

#### ● 安静练习

闭上眼睛，伸直背肌，脸向上抬，双手放在大腿上，大口吸气之后，再一边吐气一边放松全身力量。在心中默念“心情平静”，同时等待着心情平静下来。不要勉强地使自己平静，耐心等待直到平静才是重点。

#### ● 重感练习

在心中默念“双手双脚沉重”，以右手→左手→双手、右脚→左脚→双脚、双手→双脚的顺序，慢慢地把意识集中到各个部位。整个过程进行3~5分钟，共1~2次。集中意识时要点是“若无其事”，强行集中意识身体变僵硬反而不好。

#### ● 温感练习

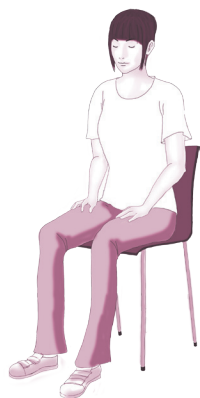
在心中默念“双手双脚温暖”，其顺序与“双手双脚沉重”相同，慢慢地把意识集中到各个部位。在心中描绘血管扩张、血量增加的感觉，一次进行3~5分钟、共1~2次。习惯之后感觉手脚温暖，实际上体温也上升了。感到不适的情况下，变成默念“稍稍变热”，逐渐缩短默念的时间。

#### ● 消除动作

由于血管扩张，如果突然站起来，出现持续头晕目眩、眼花、乏力感等情况是很危险的。要进行消除动作，重新进入安静状态。

# 图解自主神经训练法

## 自主神经训练法的基本姿势



眼睛轻轻闭上

肩膀和胳膊放松

往里坐在椅子上（有椅背最好）

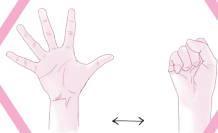
两膝打开与肩同宽

脚底全放在地板上，最好使用椅腿高的椅子

## 解除放松状态

进行自主神经训练法就进入了一种催眠状态。突然睁开眼睛、站起来的话，会出现头晕或摇晃等危险。请按照下面的动作，解除放松状态。在睡前进行的话，就此入睡也没有关系。

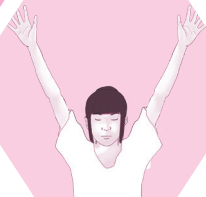
进行3~4次拉伸  
手臂



进行3~4次两腿  
弯曲伸直



进行5~6次双手  
打开握紧



尽量踮起脚站  
着，深呼吸之后  
睁开眼睛

# 大笑疗法

开怀大笑有助于身心健康，科学表明大笑不仅能缓解压力，而且对维持身体健康也有效果。因此，我们在每天的生活中都要经常大笑，赶走烦恼和病痛。



#### ❶ 去甲肾上腺素

既是一种神经递质，主要由交感神经节后神经元和脑内肾上腺素能神经末梢合成和分泌，是后者释放的主要递质，也是一种由肾上腺髓质合成和分泌的激素。

#### ❷ 白细胞

血液中除红细胞和血小板外的各种血细胞，包括淋巴细胞、粒细胞和单核细胞。

### 大笑对身体的三大保健功效

#### 降低血压

交感神经兴奋的话，血压就会上升；副交感神经兴奋的话，血压就会下降。通常，起床时交感神经变活跃，血压上升；而大笑时副交感神经发挥作用，可以使血压下降。

**去甲肾上腺素**是使神经兴奋的激素，一感受到压力就会分泌过剩，刺激交感神经从而使血压升高。通过大笑也可以抑制这种激素的分泌。

#### 预防癌症

**白细胞**中的淋巴细胞有消灭癌细胞的功能。大笑被认为能使这种细胞的功能活性化。关于“大笑和健康”的调查表明，在看完漫画和喜剧之后直接进行血液检查，19人中有14人的淋巴细胞被活性化。

#### 降低血糖值

大笑还能降低血糖值，这是通过日本和美国的研究而被证实的。虽然现在对其机制还不是很清楚，但作为糖尿病的疗法之一受到瞩目。

### 如何在生活中制造大笑

在每天的生活中怎样引进“大笑”比较好呢？简单举例，可以看看有趣的电视节目、喜剧电影，读有趣的书籍，等等。此外，推荐自己制造“大笑”。“大笑”的素材在每天的生活、工作、社会活动中有很多。

在这些素材中制造笑点、与朋友分享、写写文章，如果能够客观地看待自己，心胸会变宽广，也变得很从容。

# 颜色刺激法

心情等心理状态对血压的稳定有很大的影响，感到有压力、心情郁闷时，血压容易升高。这种对血压不好的情绪，有可能通过特定的颜色刺激而被改变。



## 1 原色

指不能透过其他颜色的混合调配而得出的基本色。

### 色彩可以左右人的心理状态

色彩有在无意识的情况下左右人的心理状态的力量。例如，在快餐店被广泛应用的红色有促使兴奋的作用。在店内显眼的地方布置上红色，引导“赶快点餐”、“赶快吃”等情绪，有提高客人回头率的效果。救护车和警车的红灯、消防车被涂红的车身，都能有效地告知它的紧急状况。

### 浅色调可稳定情绪，缓解身心紧张

色彩心理学指出，一些颜色有缓解身心紧张的作用。其中，使情绪稳定效果较好的色彩是浅色调。例如，蓝色有镇定兴奋、稳定情绪的效果，绿色有缓和情绪、给予平静的效果，褐色有带来稳定感和安全感的效果，粉色有使情绪温和和放松的效果，等等。

与这些颜色相反的红色等**原色**，由于有强烈的视觉刺激，不能使人很好地放松。例如，橙色由于有增进食欲的效果而广泛应用于超市的食品柜台，另一方面由于能增强活跃的气氛，也有使血压升高的作用。

### 在生活中很好地运用色彩对降压有帮助

既然颜色刺激可以起到缓解身心紧张、稳定情绪，从而降压的效果，那么我们不妨在日常生活中多关注一下色彩的运用。例如，在灯光、窗帘、床单、室内装饰及自己的周围，布置能使自己心情平静的颜色。另一方面，尽量减少运用具有视觉刺激效果的颜色。

## 音乐疗法

在卡拉OK快乐地唱歌能缓解压力是众所周知的。唱歌如果能运用到腹部呼吸，还能降低血压、解决运动不足。我们不妨一天一次尽情地在家唱自己喜欢的歌曲。



### ❶ 肺泡

肺部气体交换的主要部位，也是肺的功能单位。大小形状不一，平均直径0.2mm。成人约有3~4亿个肺泡，总面积近100m<sup>2</sup>。

### ❷ 脂肪肝

指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变。

### 从腹部发声来唱歌，血压会下降20mmHg

唱歌时要进行腹式呼吸，即吸气时使腹部膨胀，呼气时瘪进去。我们平时的呼吸，是吸气时腹部瘪进去，呼气时腹部膨胀的胸式呼吸。胸式呼吸时，肺中的数亿个肺泡<sup>❶</sup>中有五六成在休息。

腹式呼吸时，进入肺部的氧气量增加了好几倍，整个肺部几乎被完全利用到。结果就是使氧气和二氧化碳的交换效率提高，血液中的氧气浓度增加。之后呼吸顺畅、心跳缓慢，从而也就达到了放松的效果。一放松，植物神经中副交感神经兴奋，血管扩张，血压就会下降。

据统计，唱歌和步行消耗相同的能量，经常运用腹式呼吸唱歌，会使血压下降将近20mmHg。但如果单单只是喊叫的歌曲、只用嘴来唱歌的歌曲，对降压是没有效果的。

### 饭后40~50分钟之后唱卡拉OK是最理想的

饭后经过40~50分钟，肠内的糖和脂肪开始被吸收。血液集中在腹部，这时候会感到有睡意，如果就此睡觉休息的话，甘油三酯容易堆积在肝脏、动脉、皮下，这就是动脉硬化、脂肪肝<sup>❷</sup>、肥胖的成因。

唱歌增加了身体活动的机会，脂肪被当作能量使用，减少在体内的积存。这样能预防动脉硬化，血压升高的风险也变小。

在卡拉OK包厢唱歌时，最好三四个人一起去，可以轮流唱歌。一个人占着麦克风唱很多歌曲，反而会使血压持续升高。卡拉OK是一种运动疗法，要“适度”就不必说了，这时候大量摄取酒精也会有不好的效果。



# 芳香疗法

精油挥发的芳香分子通过嗅觉通路，将嗅上皮上产生的神经生物电信号<sup>①</sup>传递到血压中枢下丘脑<sup>②</sup>等脑区，从而降低过高的血压，起到调节血压的作用。



## ① 生物电信号

包括静息电位，动作电位和局部电位，其本质是离子的跨膜流动而不是电子的流动。

## ② 下丘脑

位于大脑腹面、丘脑的下方，是调节内脏活动和内分泌活动的较高级神经中枢所在。

## 精油能镇定神经，帮助睡眠

大部分高血压患者会表现出早晨起床头痛，突然改变姿势时会发生眩晕、心悸、呼吸急促，视线模糊等症状。

适合高血压患者的精油包括佛手柑、罗马洋柑橘、柠檬、乳香、薰衣草、甜马郁兰、山鸡椒、玫瑰、依兰等。

这些具有镇定放松功能的精油，可以平抚激动的情绪，减少血压上升的机会，同时能够帮助睡眠，让身体完全放松下来，从而达到平稳降压的目的。

## 建议高血压患者使用的精油配方

①5滴依兰、10滴薰衣草、5滴甜马郁兰，调入到50ml的植物基底油中，视需要进行按摩，或将调配好的精油滴几滴到泡澡水中。

②5滴柠檬、5滴苦橙叶、8滴依兰，调入到50ml的植物基底油中，视需要进行按摩，或将调配好的精油滴几滴到泡澡水中。

## 使用前请咨询医生

要改善高血压，需要从多方面配合治疗，例如采取高纤维低脂肪的饮食，适量而规律的运动，保持适当的体重。

而芳香疗法扮演的角色，多半在于改变情绪、放松肌肉、促进循环、镇定助眠，进而舒缓患者心理上的压力。

若使用药物时，则需要暂时避用精油。为了安全起见，我们建议您先咨询医生，看看您正服用的药物是否可以搭配精油做外部的辅助治疗。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（C I P）数据

轻松控制高血压 / 李健编著. — 北京：电子工业出版社，2016.3

（健康轻图解）

ISBN 978-7-121-27455-8

I . ①轻… II . ①李… III . ①高血压—防治—图解 IV . ①R544.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 257014 号

责任编辑：于军琴

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 号信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：15.25 字数：290 千字

版 次：2016 年 3 月第 1 版

印 次：2016 年 3 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：（010）88258888。